الغِذاءُ والدَّواءُ

عِندَ أهلِ البَيتِ «ع»

والعِلمِ الحَديث

محسن عقيل

دار المحجة البيضاء

الطبعة الأولى

١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨م

دار المحجة البيضاء
للطباعة والنشر والتوزيع
بيروت - لبنان

الرويس - خلف محفوظ ستورز - بناية رمال

ص.ب: ١٤/٥٤٧٩ - هاتف: ٠٣/٢٨٧١٧٩ - ٠١/٥٤١٢١١ - تلفاكس: ٠١/٥٥٢٨٤٧

E-mail:almahajja@terra.net.lb

www.daralmahaja.com

info@daralmahaja.com

المقدمة

الحمد لله ربّ العالمين، وأفضل الصلاة وأتم السلام على أشرف الأنبياء والمرسلين محمّد وآله الطّيبين الطاهرين المعصومين الهداة المهديّين، ولعنة الله على أعدائهم أجمعين إلى قيام يوم الدّين.

الحمد لله الذي أعطى كلَّ نفسٍ خلقها وهداها، وألهمها فجورها وتقواها، وعلمها منافعها ومضارَّها، وابتلاها وعافاها، وأماتها وأحياها.

إن أهمية الطب تعود إلى حاجة الناس إليه، فالطب هو الذي يحفظ البدن، ويدفع عنه غوائل المرض وأنواع السقم.

قد أهتم ديننا بالطب اهتماماً بالغاً، وأرشد إلى الاعتناء بالصحة وحفظها، فجاءت آيات كثيرة تقرر أموراً مختلفة من الأمور الطبية كالوقاية والحمية.

وقد اهتم النبي ﷺ وأهل بيته عليهم السلام بالصحة وحفظها اهتماماً بالغاً، فقد بينوا منزلة العافية وتأثيرها على سعادة الأنسان.

فقال ﷺ : **«من أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في جسده، وعنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا».**

لقد أوجب الإسلام الحفاظ على النفس، وما غاية الطب إلا ذلك.

فالإسلام يعتبر الطب وظيفة شرعية، وأحد الواجبات التي لا مجال للتساهل فيها.

فإن الطب علم عظيم نفعه وقدره، وعَلى شرفه وفخره - لأنه يهتم بصحة الإنسان التي هي أجلّ نعمة بعد نعمة الإيمان واليقين - ولأهميته فقد ثبت أصله في الشرع الحنيف، وشهد بصحته القرآن الكريم، والسنّة النبويّة الشريفة وأحاديث أهل البيت عليهم السلام.

وأما الآيات التي أشار فيها القرآن الكريم إلى الشفاء فمنها:

قوله تعالى: ﴿وَيُخْزِهِمْ وَيَنصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ﴾(1)، وقوله تعالى:

---

(1) سورة التوبة، الآية: ١٤.

﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾(١)، وقوله تعالى: ﴿جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ﴾(٢)، وقوله تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ﴾(٣)، وقوله تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ﴾(٤)، وقوله تعالى: ﴿ءَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ﴾(٥).

نهى الله سبحانه وتعالى عن الاقتراب من الأذى، وقاية لنا من الوقوع في الأمراض، فقال سبحانه: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ﴾(٦)، وقال سبحانه: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾(٧).

وقال سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا﴾(٨).

وإذا كان القرآن الكريم قد أشار إلى ما سبق ذكره، فإن السنَّة النبويَّة قد اهتمت بالصحة والتداوي من الأمراض، فقد وردت أحاديث كثيرة تحثُّ على التداوي، والاهتمام بصحة الإنسان ومنها ما ورد في هذا الكتاب على لسان النبي وأهل بيته عليهم السلام.

إن النصائح الواردة في هذا الكتاب إذا لم تكن تسمح بالشفاء من المرض، فعلى الأقل توقفه وتحد من استشرائه.

قال الإمام علي عليه السلام: «الأكل نصفه يقيت ونصفه ميت».

قال أبو قراط: خمسمائة سنة قبل المسيح: المأكولات هي طبيبنا الأمثل».

وقيل: «درهم وقاية خير من قنطار علاج».

وقيل: العقل السليم في الجسم السليم».

يعني الانسجام بين الروح والجسد.

(١) سورة الشعراء، الآية: ٨٠.
(٢) سورة يونس، الآية: ٥٧.
(٣) سورة النحل، الآية: ٦٩.
(٤) سورة الإسراء، الآية: ٨٢.
(٥) سورة فصلت، الآية: ٤٤.
(٦) سورة البقرة، الآية: ٢٢٢.
(٧) سورة الأعراف، الآية: ٣١.
(٨) سورة المائدة، الآية: ٦.

وقيل: «لا تجلس إلى المائدة إلا وأنت جائع، وقم وأنت بما دون الشبع قانع».

قال أمير المؤمنين عليه السلام للحسن عليه السلام: ألا أعلّمك أربع خصال، تستغني بها عن الطبّ؟

قال: بلى، قال:

١ - لا تجلس على الطعام إلاّ وأنت جائع.

٢ - لا تقم عن الطعام إلاّ وأنت تشتهيه.

٣ - جوّد المضغ.

٤ - إذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء.

فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطبّ.

إذا كنت تريد الصحة والسلامة في بدنك في مأمنٍ من الأمراض، وتعيش حياةً سعيدة، وتعمر العمر الطبيعي بدون أمراض ومشاكل صحية، فعليك بأتباع التعاليم الواردة في هذا الكتاب، لأن هذا الكتاب استمد تعاليمه من العلوم الإلهية، واقتبس دساتيره من أبواب الحكمة الملكوتية.

فلابد لنا من التوجه الكامل إلى دراسة الثروة الطبية الهائلة التي أتحفنا بها النبي وأهل بيته عليهم السلام، وما ورد عنهم من التعاليم والإرشادات الصحية، من أنواع المدواة والمعالجات، وحفظ الصحة وإستدفاع البلايا والأمراض.

لقد أوجب الإسلام الحفاظ على النفس، وما غاية الطب إلا ذلك.

فالإسلام يعتبر الطب وظيفة شرعية، وأحد الواجبات التي لا مجال للتساهل بها.

«محسن عقيل»

إرشَادَاتٌ طِبيَّةٌ

حيلَةُ الصحَّة:

- رسول الله ﷺ: «لِكُلِّ شيءٍ حيلَةٌ، وحيلَةُ الصِّحَّةِ فِي الدُّنيا أربَعُ خِصالٍ: قِلَّةُ الكَلامِ، وقِلَّةُ المَنامِ، وقِلَّةُ المَشيِ، وقِلَّةُ الطَّعامِ»[1].
- الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه السلام: رُوِيَ: إذا جُعتَ فَكُل، وإذا عَطِشتَ فَاشرَب، وإذا هاجَ بِكَ البَولُ فَبُل، ولا تُجامِع إلاّ مِن حاجَةٍ، وإذا نَعَستَ فَنَم؛ فَإِنَّ ذلِكَ مَصَحَّةٌ لِلبَدَنِ[2].
- رسول الله ﷺ: صوموا تَصِحّوا[3].

الصيام وفوائده الطبية

فوائد الصيام من الناحية الجسدية:

الكلام هنا عن الصائم الذي لا يُسرف في الطعام عند وبعد الإفطار.

١ - رفع مقدرة الجسم على تحمل قلة الطعام مع الاحتفاظ بنفس كمية الحيوية والنشاط، وعلى أن يعتاد ويتعلم الجسد على عدم هدر الطاقة إلا بقدر الحاجة. وهذا ما يحصل للجسد خلال الصيام، فيساعد الجسم أن يتعود على تخزين المواد داخل الجسد، وتقليل الإسراف بحرق المركبات الغذائية الموجودة داخل الجسم. وبذلك

(١) بحار الأنوار، ج ٨، ص ١٤٤، ح ٦٧.
(٢) الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه السلام، ص ٣٤٠، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٦٠، ح ٥.
(٣) دعائم الإسلام، ج ١، ص ٣٤٢.

نجد بأن الجسد يصبح مستعداً لتحمل المجاعات والشدائد والأمراض المنهكة Debilitating diseases، مثل السرطانات وهذا التأثير يحصل للجسد على ما يبدو بتأثير سنوي، وللحفاظ على هذه الأهلية، على الجسد أن يعود كل سنة للصيام للتذكير.

٢ - **تغيير الخزين من المركبات الغذائية**: وهذه مخزّنة من السنة الماضية؛ لأنه خلال الصيام يستعمل الجسد المخزون (Resevoir)، من البروتينات والمعادن والفيتامينات والسكريات (Glucogen)، حيث يعاد بعد رمضان وضع خزين جديد. وفي هذا التبديل فائدة كبيرة كتعليم الجسد على التخزين، وتجديد هذه العادة على الجسم كل سنة. وعلى ما يبدو فإن الأيام التي تلي شهر رمضان هي مهمة بالنسبة لنوعية الطعام التي يتناولها المرء، لأن الخزين الجديد سيكون منها. لذلك على كل فرد أن يختار الأطعمة التي تناسب جسده ولا تحرك أمراضه في هذه الفترة الزمنية، وهذا الجزء يكون باستشارة طبيب يهتم بالتغذية، واستشارة طبيب متخصص بنمط الحياة.

٣ - **تنشيط أعضاء وأجهزة الجسد**: وذلك يتم عن طريق إزالة الدهون من داخل أعضاء الحواس والأنسجة التي حولها، ومدّ الشرايين التي تغذي هذه الأعضاء بالدم. وهذا الأمر يتم كل سنة، مما يساعد في المحافظة على قوة ووفرة الحواس.

أ - **الأوعية الدموية**: تتراكم طبقات من الدهون وجلطات دم ميكروسكوبية داخل جدران الأوعية الدموية التي تشكل المصدر الوحيد للغذاء للأعضاء وعندما تضيق فتحات الأوعية الدموية، تقلُّ كمية الدم الواردة إلى الأعضاء ونسمي ذلك نشافاً (Arteriosclerosis). والصيام يؤخر هذه الظاهرة عن طريق إعادة فتح وتوسيع الفراغات داخل جدران الأوعية الدموية مما يساعد على عبور كميات أكبر من الدم، ويساعد هذا أيضاً على إبقاء الليونة Elasticity في جدران الأوعية الدموية التي تتمدد وتضيق كيفما يريد الجسم ويحتاج، بعكس الشرايين التي يترسب فيها الدهن فلا تستطيع إحداث هذه الخاصية. والصيام يجدد حالة هذه الشرايين والأوردة في كل الجسد دون تميز.

ب - **الأعضاء الداخلية**: مثل القلب، يترسب الدهن على القلب والكبد والكلى، وبالتالي مقدرة هذه الأعضاء تقل وتبدأ بالشيخوخة. يساعد الصيام في إذابة هذه الدهون ويستعملها لحاجة الجسم بإنتاج طاقة خلال فترة الصيام، ولعدم توفر المركبات الغذائية بالدم يضطر الجسد إلى استعمال هذه المواد فيعيد إذابتها وينقلها من موضعها ليستعملها الجسد.

ج - **الحواس في الجسد**: هكذا فإن إزالة الدهون عن الأوعية الدموية وعن الأعضاء والأجهزة داخل الجسم، يكسب الحواس قوة وحدية لاحقة؛ لأن التروية الدموية

(Blood prefusion) تتحسن، والأعضاء يزول عنها الدهن الذي يثقل عملها، والإكثار من تناول الطعام بعد الإفطار عن طريق الوجبات المتعددة يعيد الجسم إلى وضعية تقلل من حدة الحواس، وهذه الفوائد المطلوبة يلاحظها الصائم بعد شهر رمضان أي في الفترة اللاحقة وليس خلال فترة المعاناة الآنية التي قد تحدث عند بعض الأشخاص لفقد الطعام.

د - **انخفاض نسبة الدهن بالدم (cholestrol, triglyceride)**: إن الجسد يضطر إلى استعمال الدهون بداخل الأنسجة لإنتاج الطاقة، وإذا حافظ الصائم على مستوى جيد من النشاط والحركة خلال الصيام (نشاطه اليومي العادي ما قبل فترة الصيام)، فإن الفائدة تكون أقوى وأكبر، وينخفض الكوليسترول (الخفيض) الضار للجسد LDL، ويرتفع مستوى الكوليسترول (الكثيف) HDL، الذي يمنع ضربات القلب والدماغ (جلطات).

٤ - **ينخفض السكر بالدم**: وشروطه النشاط والحركة (كالمشي)، فإن الصيام يكافح السكري ويمكن إيقاف الدواء: لأن الرياضة والمشي يساعدان على إحراق السكر في الجسم بأن يجبر البنكرياس على إفراز الأنسولين. وبدون الرياضة فإن هذا لا يحدث ويمكن أن يرتفع مستوى السكر بالدم. وهنا نتكلم عن المريض الذي يتداوى بالحبوب وليس المرضى الذين يتعالجون بحقن الأنسولين.

٥ - **إراحة الجهاز الهضمي**: يتحسن نشاط المعدة لفراغها من الطعام لوقت طويل وتأخذ فترة راحة من العمل، كذلك ترتاح الأمعاء من الهضم والامتصاص ويرتاح الكبد، وهو خزان الجسد لكل ما يُهضم من الأطعمة والفيتامينات والمعادن، وهذه الراحة تعادل إجازة شهر سنوية، يعود الجهاز الهضمي للعمل بنشاط ووفرة وتتجدد قواه.

٦ - **التأثير على الدورة الدموية**: يساعد الصيام على تخفيف كمية الدم الموجودة بالأوعية الدموية الذي يساعد على سرعة جريان الدم، مما يمنع تخثر الجلطات التي تشجع على حدوثها كثرة الأطعمة التي تنتج كمية دم كثيرة، تزدحم داخل الأوعية الدموية فيصبح سريان الدم بطيئاً. وبالإضافة للجلطات، يرتفع الضغط مما يؤدي إلى انفجار الأوعية الدموية على الأغلب في الدماغ، لأن شرايينه رقيقة جداً ولا تحتمل ارتفاعات الضغط (نتيجة الفالج).

٧ - **الإقلاع عن العادات السيئة**: يمكن للصائم تغيير العادات السيئة واكتساب عادات حسنة مثلاً: تخفيف الوزن، يمكن المباشرة به بعد شهر رمضان، وتكون

المعاناة أقل بالتعود على نظام جديد بالأكل، أي تخفيف الطعام والصبر على الجوع. كذلك إيقاف التدخين فالصمود كل هذه الفترة يساعده على التخفيف أو الانقطاع عن التدخين. الصيام يعوّد الإنسان على أكل كل الأطعمة حتى التي لا يحبها، فالجوع يجعله يستسيغ جميع أنواع الأطعمة فتنقلب عاداته بالطعام.

٨ - **المجاعات**: الشعوب الإسلامية أكثر تحملاً للمجاعات والصبر على قلة الطعام بسبب التعود على الصيام. وهذا ما تظهره أعمار والمدة التي عاشها أشخاص تحت الأنقاض من مكان تهدم أو سقوط مباني. فالذين يبقون على قيد الحياة تحت الأنقاض مدة أطول نسبياً هم الذين تعودوا على الصيام.

- **تحديد سن الصائم**: يستطيع المسلم ابتداءً من سن السابعة وما فوق حسب بنية كل طفل، واحتماله للصيام. وتكون أيام الصيام متقطعة بالنسبة للصغير حتى يتعود، والقيلولة بعد الظهر تساعد الصغار في بداية صيامهم، وكبار السن أيضاً.

٩ - **المرضى والصيام**: يحدد الطبيب إمكانية صيام المريض. والواقع يمكن لأصحاب الأمراض المزمنة الصيام بشكل مأمون بعد استشارة الطبيب، والمراقبة لحالته، ويمكن أن تُقسم جرعات الأدوية على مرحلتين: عند الإفطار، وعلى السحور شرط تأخير السحور لإبعاد المسافة الزمنية بين الجرعتين.

أسبابُ طُولِ العُمُرِ:

- **رسول الله ﷺ: أربَعَةٌ تَزيدُ في العُمُرِ: التَّزويجُ بِالأبكارِ[1]، وَالاِغتِسالُ بِالماءِ الحارِّ، وَالنَّومُ عَلَى اليَسارِ، وأكلُ التُّفّاحِ بِالأسحارِ[2].**

- **كتاب من لا يحضره الفقيه عن رسول الله ﷺ: مَن أرادَ البَقاءَ - ولا بَقاءَ - فَلْيباكِرِ الغَداءَ، وَليُجَوِّدِ الحِذاءَ، وَليُخَفِّفِ الرِّداءَ، وَليُقِلَّ مُجامَعَةَ النِّساءِ.**

قيلَ: يا رَسولَ اللهِ، وما خِفَّةُ الرِّداءِ؟

---

(١) تهذيب الأحكام، ج ٢، ص ١٢١، ح ٤٥٧، ثواب الأعمال، ص ٦٤، ح ٦.

(٢) هكذا في المصدر، ولعلّ الصحيح: «التزوّج».

قال: قِلّةُ الدَّينِ[١].

- الإمام عليّ عليه السلام: مَن أرادَ البَقاءَ - ولا بَقاءَ - فَلْيُباكِرِ الغِذاءَ، وَلْيُؤَخِّرِ العَشاءَ، وَلْيُقِلَّ غِشيانَ النِّساءِ، وَلْيُخَفِّفِ الرِّداءَ[٢].
- الإمام عليّ عليه السلام: قِيامُ اللَّيلِ مَصَحَّةُ البَدَنِ[٣].

أهمية علم الطب

فعلم الطب يحفظ الصحة على الأصحاء، ويردها على المرضى بقدر الإمكان، ومعلوم أن حفظ الصحة، ومداواة المرض، واجب على كل عاقل، إذ بذلك يقتدر على حُسن التصرف لأمر دنياه وآخرته. وقد تجاهل قوم فقالوا: لا فائدة في الطب، ولا حاجة بالناس إليه. ومن ذم ما قد عرف فائدته حِساً، غفلة منه عن مصلحته، كان عن الآخرة التي لا تدرك بالحس أعمى وأضل سبيلاً، وقد تعلق بعض هؤلاء بقوله تعالى: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ [الشعراء: ٨٠] قالوا: فلم يبق لعلم الطب معنى.

والجواب أن الله تعالى هو الشافي، خلق الأسباب وقدرها، فشفاؤه تارة يقع عند الأسباب الظاهرة، وتارة بلا سبب ظاهر، وإن الدواء سبب لا علة في الشفاء.

ولو قال قائل: لا آكل ولا أشرب، فإن الله يطعمني ويسقيني، لكان عاصياً بالإجماع، لأنه خالف موضوع الحكمة، وربما قال جاهل: الأجل لا يتغير، فأي فائدة في الطب؟ وهذا مثل ما يقول الإنسان: لا بدَّ أن أصير إلى ما قُدِّر لي من جنة أو نار، فلماذا أتعبد؟ وهذا يردُّ قول الأنبياء عليهم السلام، ويتضمن أن ما أُمروا به عبث؛ ومن قال ذلك كان كافراً. وجواب هذا أن يقال له: أخرج إلى الجهاد بغير سيف ولا [دِرْع]، فإن الأجل لا يتغير، ولو فعل ذلك كان عاصياً، لأنه ألقى نفسه إلى التلف، وقد نهى الله عز وجل عن ذلك فقال: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ [البقرة: ١٩٥].

ومما يستدلُّ به على علم الطب من القرآن العزيز، قوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

---

(١) المواعظ العددية، ص ٢١١.

(٢) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص ٥٥٥، ح ٤٩٠٢.

(٣) الدعوات، ص ٧٥، ح ١٧٦، الأمالي للطوسي، ص ٦٦٦، ح ١٣٩٥.

ما يُورِثُ الشَّيبَ المبُكِّرَ:

- رسول الله ﷺ : عَشرَةُ أشياءَ تورِثُ الشَّيبَ: كَثرَةُ مُعانَقَةِ النِّساءِ، وغَسلُ الرَّأسِ بِالطّينِ، وطولُ المُقامِ عَلَى الخَلاءِ، والكَلامُ عَلى رَأسِ الحَدَثِ[1]، وكَثرَةُ الطّيبِ، وشُربُ الماءِ بِاللَّيلِ، وَالنَّظَرُ إلَى الفَرجِ، وَالنَّومُ عَلَى الوَجهِ، وشُربُ الماءِ مِن قِيامٍ، ومَسحُ الوَجهِ بِالكُمَّينِ[2] [3].
- عنه ﷺ : لا تَدَعُوا العَشاءَ ولَو عَلى حَشَفَةٍ[4]، إنّي أخشى عَلى اُمَّتي مِن تَركِ العَشاءِ الهَرَمَ؛ فَإِنَّ العَشاءَ قُوَّةُ الشَّيخِ وَالشّابِّ[5].

الحُزنُ وَالمَرَضُ

- رسول الله ﷺ : مَن كَثُرَ هَمُّهُ، سَقِمَ بَدَنُهُ[6].

عنه ﷺ : الهَمُّ نِصفُ الهَرَمِ[7].

- الإمام عليّ عليه السلام : الهَمُّ أحَدُ الهَرَمَينِ[8].

عنه عليه السلام : الهَمُّ يُذيبُ الجَسَدَ[9].

عنه عليه السلام : الهَمُّ يُنحِلُ البَدَنَ[10].

---

(١) الحَدَثُ: اسم للحادثة الناقضة للطهارة، وهو يعمّ ما خرج من السبيلين (مجمع البحرين، ج ١، ص ٣٧١).
(٢) الكُمّ: رُدْنُ القميص (النهاية، ج ٤، ص ٢٠٠).
(٣) المواعظ العدديّة، ص ٣٦٨.
(٤) الحَشَفُ: اليابس الفاسد من التمر، وقيل: الضعيف الذي لا نوى له كالشيص (النهاية، ج ١، ص ٣٩١).
(٥) المحاسن، ج ٢، ص ١٩٦، ح ١٥٧١.
(٦) الأمالي للطوسي، ص ٥١٢، ح ١١١٩، بحار الأنوار، ج ٧٢، ص ٣٢٦، ح ٤.
(٧) نهج البلاغة: الحكمة ١٤٣.
(٨) غرر الحكم، ح ١٦٣٤.
(٩) غرر الحكم، ح ١٠٣٩.
(١٠) غرر الحكم، ح ٣٦٧، عيون الحكم والمواعظ، ص ٣٣، ح ٥٩٥.

عنه عليه السلام: **الحُزنُ يَهدِمُ الجَسَدَ**[١].

الهم والغم من أشد الأمراض النفسانية

الهمُّ هو الحزن، لشر منتظر أن يقع، أو لخير منتظر أن يفوت، وهو من أعظم أعراض النفس، التي هي أول تعلقها بالقلب، والأعراض النفسانية هي انفعالات القوة الحيوانية المنفعلة التي في القلب، عن أشياء تؤثر فيها من خارج، متى كان البدن صحيحاً، وقوام البدن معلق بالقلب، والقوة الحيوانية التي فيه؛ لأن هذه القوة هي المبدأ الأول لجميع قوى البدن، بأمر الله تعالى؛ وبحسب تغيير أحوالها تتغيَّر أحوال مزاجات الأعضاء، والأخلاط والأرواح، وجميع أفعال القوى.

وبالجملة: فإن الهم والخوف والحزن وما أشبه ذلك، يوهن القوة ويزيد في أسباب الأمراض إن كانت موجودة، ويجلبها إن كانت مفقودة، كما أن الفرح وحصول المراد يقويان القوة، وينقصان من الأمراض، وربما أزالاها بالكلية؛ فالهم والغم من أشد الأمراض النفسانية، وأكثرها نكاية للبدن.

وروي عن علي عليه السلام قال: النوم يغلب الإنسان، والهم يمنع النوم.

فأشد ما خلق الله عز وجل الهم، والسُّقم والمرض.

تَوقّي البَردِ وتَلقّيه:

- **الإمام عليّ عليه السلام: تَوَقَّوُا البَردَ في أوَّلِهِ، وتَلَقَّوهُ في آخِرِهِ؛ فَإِنَّهُ يَفعَلُ فِي الأَبدانِ كَفِعلِهِ فِي الأَشجارِ؛ أوَّلُهُ يُحرِقُ، وآخِرُهُ يُورِقُ**[٢].
- **الدعوات، عن زِرّ بن حُبَيش: قالَ أميرُ المؤمِنينَ عليه السلام أربَعَ كَلِماتٍ فِي الطِّبِّ لَو قالَها بُقراطُ أو جالينوسُ لَقَدَّمَ أمامَها مِئَةَ وَرَقَةٍ، ثُمَّ زَيَّنَها بِهذِهِ الكَلِماتِ، وهِيَ قَولُهُ:**

---

(١) غرر الحكم، ح ٦٠٩، عيون الحكم والمواعظ، ص ٣٢، ح ٥٦٣.

(٢) نهج البلاغة، الحكمة ١٢٨.

تَوَقَّوُا البَردَ في أوَّلِهِ، وتَلَقَّوهُ في آخِرِه، فَإِنَّهُ يَفعَلُ فِي الأبدانِ كَفِعلِهِ فِي الأشجارِ، أوَّلُهُ يُحرِقُ، وآخِرُهُ يُورِقُ[1].

خواصُّ الطِّيبِ

➢ عنه ﷺ: ما طابَت رائِحَةُ عَبدٍ إلاّ زادَ عَقلُهُ[2].

➢ عنه ﷺ: إنَّ الرِّيحَ الطَّيِّبَةَ؛ تَشُدُّ القَلبَ، وتَزيدُ فِي الجِماعِ[3].

➢ عنه ﷺ: مَن أكَلَ قَبلَ أن يَشرَبَ وتَسَحَّرَ، ومَسَّ شَيئاً مِنَ الطِّيبِ؛ قَوِيَ عَلَى الصِّيامِ[4].

➢ الإمام الصادق عليه السلام: الرِّيحُ الطَّيِّبَةُ؛ تَشُدُّ العَقلَ، وتَزيدُ في الباهِ[5] [6].

غَسلُ الرَّأسِ بِالسِّدرِ[7]

➢ كتاب من لا يحضره الفقيه: إنَّ رَسولَ اللهِ ﷺ اغتَمَّ، فَأَمَرَهُ جَبرَئيلُ عليه السلام أن يَغسِلَ رَأسَهُ بِالسِّدرِ، وكانَ ذلِكَ سِدراً مِن سِدرَةِ المُنتَهى[8].

الروائح الطيبة غذاء للروح، والروح مطية للقوى، والقوى تزيد بالطيب، وهو ينفع الدماغ والقلب وسائر الأعضاء الباطنة.

---

(١) الدعوات، ص ٧٥، ح ١٧٥، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٧١، ح ٦٩.

(٢) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٦٥، ح ٥٩٣.

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٥١٠، ح ٣، قرب الإسناد، ص ١٦٧، ح ٦١٠.

(٤) كنز العمّال، ج ٨، ص ٥١٠، ح ٢٣٨٨٢.

(٥) الباه: لُغة في الباءة؛ وهي الجماع (الصحاح، ج ٦، ص ٢٢٢٨).

(٦) السرائر، ج ٣، ص ١٤١، دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٦٦، ح ٥٩٤.

(٧) هو شجر النبق المسهل. مسهل، مدر بولي، يستخدم فقط في معالجة الإمساك المزمن، يمكن استعمال اللحاء والثمار كمصادر للأصبغة.

(٨) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ١، ص ١٢٥، ح ٢٩٤.

تَعريفُ المَرَض

وُجُوهٌ مِنَ الحِكمةِ في الأمراضِ

➤ الإمام الصادق - عليه السلام - لِزِنديقٍ وقَد سَأَلَهُ: فَبِمَا استَحَقَّ الطِّفلُ الصَّغيرُ ما يُصيبُهُ مِنَ الأوجاعِ وَالأمراضِ بِلا ذَنبٍ عَمِلَهُ ولا جُرمٍ سَلَفَ مِنهُ؟ فَقالَ -: إنَّ المَرَضَ عَلى وُجوهٍ شَتّى[١]: مَرَضُ بَلوى، وَمرَضُ عُقوبَةٍ، ومَرَضٌ جُعِلَ عِلَّةً لِلفَناءِ، وأنتَ تَزعُمُ أنَّ ذلِكَ مِن أغذِيَةٍ رَديَّةٍ، وأشرِبَةٍ وَبِيَّةٍ[٢] أو عِلَّةٍ كانَت بِأُمِّهِ، وتَزعُمُ أنَّ مَن أحسَنَ السِّياسَةَ لِبَدَنِهِ وأجمَلَ النَّظَرَ في أحوالِ نَفسِهِ وعَرَفَ الضّارَّ مِمّا يَأكُلُ مِنَ النّافِعِ لَم يَمرَض، وتَميلُ في قَولِكَ إلى مَن يَزعُمُ أنَّهُ لا يَكونُ المَرَضُ وَالمَوتُ إلاّ مِنَ المَطعَمِ وَالمَشرَبِ! قَد ماتَ «أرَسطاطاليسُ» مُعَلِّمُ الأطِبّاءِ، و«أفلاطونُ» رَئيسُ الحُكَماءِ، و«جالينوسُ» شاخَ ودَقَّ بَصَرُهُ، وما دَفَعَ الموتَ حينَ نَزَلَ بِساحَتِهِ، ولَم يَألوا[٣] حِفظَ أنفُسِهِم، وَالنَّظَرَ لِما يُوافِقُها، كَم مِن مَريضٍ قَد زادَهُ المُعالِجُ سُقماً؟ وكَم مِن طَبيبٍ عالِمٍ وبَصيرٍ بِالأدواءِ وَالأدوِيَةِ ماهِرٍ ماتَ، وعاشَ الجاهِلُ بِالطِّبِّ بَعدَهُ زَماناً؟! فَلا ذاكَ نَفَعَهُ عِلمُهُ بِطِبِّهِ

---

(١) لعله عليه السلام جعل مرض الأطفال من القسم الأول، لأنه ابتلاء للأبوين كيف صبرهم وشكرهم، والحاصل أنه عليه السلام أبطل ما توهمه السائل وبنى عليه كلامه من أن المرض لا يكون إلاّ عقوبة للذنب.

(٢) الوَبَأ - يُمَدّ ويُقصر -: مرض عامّ، ووبئت الأرض فهي موبوءة ووَبِئَة ووَبِيئة: إذا كثر مرضها (الصحاح، ج ١، ص ٧٩).

(٣) الألو: الاستطاعة (لسان العرب، ج ١٤، ص ٤١).

عِندَ انقِطاعِ مُدَّتِهِ وحُضورِ أجَلِهِ، ولا هذا ضَرَّهُ الجَهلُ بِالطِّبِّ مَعَ بَقاءِ المُدَّةِ وتَأَخُّرِ الأَجَلِ![(١)].

أدبُ التَّمريضِ:

➤ رسول الله ﷺ: لا تُكرِهوا مَرضاكُم عَلَى الطَّعامِ وَالشَّرابِ؛ فَإِنَّ اللهَ يُطعِمُهُم ويَسقيهِم[(٢)].

➤ الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه السلام: أروي أنَّ الصِّحَّةَ وَالعِلَّةَ يَقتَتِلانِ فِي الجَسَدِ؛ فَإِن غَلَبَتِ العِلَّةُ الصِّحَّةَ استَيقَظَ المَريضُ، وإن غَلَبَتِ الصِّحَّةُ العِلَّةَ اشتَهَى الطَّعامَ، فَإِذَا اشتَهَى الطَّعامَ فَأَطعِموهُ فَلَرُبَّما فيهِ الشِّفاءُ[(٣)].

إطعام المريض ما يشتهيه

ما أغزر فوائد هذه الكلمة النبوية: المشتملة على جُمَلٍ من الحكم: حكم إلهية، لا سيما للأطباء ولخدم المرضى. وذلك أن المريض إذا عاف الطعام أو الشراب، فذلك لاشتغال الطبيعة بمجاهدة المرض، أو لسقوط شهوته أو نقصانها، أو لضعف الدم الحار الغريزي أو خموده، وكيفما كان فلا يجوز حينئذ إعطاء الغذاء في هذا الحال.

واعلم أن الجوع إنما هو طلب الأعضاء للغذاء، لتخلف الطبيعة به عنها عوض ما تحلل منها، فتجذب الأعضاء القصوى من الأعضاء الدنيا، حتى ينتهي الجذب إلى المعدة، فيحس الإنسان بالجوع، فيطلب الغذاء؛ فإذا وجد المرض اشتغلت الطبيعة بمادته وإنضاجها وإصلاحها، عن طلب الغذاء والشراب، فإذا أكره المريض باستعمال شيء من ذلك، تعطلت به الطبيعة عن فعلها، واشتغلت بهضمه وتدبيره، عن إنضاج

(١) الاحتجاج، ج ٢، ص ٢٢٥، ح ٢٢٣، بحار الأنوار، ج ١٠، ص ١٧١، ح ٢.
(٢) سنن ابن ماجة، ج ٢، ص ١١٤٠، ح ٣٤٤٤، سنن الترمذي، ج ٤، ص ٣٨٤، ح ٢٠٤٠.
(٣) الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه السلام ص٣٤٧، بحار الأنوار ج ٦٢، ص ٢٦١، ح ١٤.

مادة المرض ودفعه، فيكون ذلك سبباً لضرره، ولا سيما في أوقات البحارين[١]. وضعف الدم الحار الغريزي أو خموده، فيكون ذلك زيادة في البلية. وتعجيل النازلة المتوقعة. ولا يجب أن يستعمل في هذا الوقت إلا ما يحفظ عليه قوته ويقويها، من غير اشتغال مزعج للطبيعة البتة، وذلك يكون بما لطف قوامه من الأشربة والأغذية، واعتدل مزاجه، كشراب النوفل[٢]والتفاح، والورد الطري، وما أشبه ذلك، ومن الأغذية أمراق الفراريج المعتدلة المطيبة فقط، وإنعاش قواه بالروائح العطرة الموافقة، والأخبار السارة، فالطبيب خادم الطبيعة، ومعينها لا معيقها.

واعلم أن الدم الجيد هو المغذي للبدن، وأن البلغم دم فج قد نضج بعض النضج، فإذا كان بعض المرضى في بدنه بلغم كثير، وعدم الغذاء، عطفت الطبيعة عليه، وطبخته وأنضجته، وصيرته دماً، وغذت به الأعضاء، واكتفت به عما سواه.

ومعنى الحديث: أن المريض قد يعيش أياماً بلا غذاء، لا يعيش الصحيح في مثلها، للسبب المذكور أعلاه، والطبيعة هي القوة المدبرة للبدن بإذن الله تعالى عز وجل، الموكلة بحفظه وحراسته مدة حياته.

واعلم أنه قد يحتاج في الندرة إلى إجبار المريض على استعمال الطعام والشراب، وذلك في الأمراض التي يكون معها اختلاط العقل.

---

(١) البحارين: جمع بُحْران بضم الباء وسكون الحاء، وهو التغير الذي يحدث للعليل دفعة في الأمراض الحادة. تاج العروس مادة (بحر).

(٢) والصحيح النفل وهو: مثل اللفت، وله نوارة صفراء، طيبة الرائحة، وهو القت البري، الذي تأكله الخيل، وتسمن عليه، ومنابته الغلظ، وثمرته صلبة مطوية بعضها فوق بعض، إذا اجتذبت امتدت، وإذا تركت عادت وفيها حب، الرازي في الحاوي: هو دواء عربي، وبذره يشبه الجزر، حار يدر البول، وينفع من الطحال. انظر الجامع لمفردات الأدوية لابن بيطار ٤/ ٤٨١، ٤٨٢.

ما يَتعَلَّقُ بِأجهِزَةِ البَدَنِ

القَلبُ وَالعُرُوقُ: الإشارةُ إلى ما فيهما مِنَ الحكمَةِ

➢ رسول الله ﷺ: إنَّ فِي الرَّجُلِ مُضغَةً[1] إذا صَحَّت صَحَّ لَها سائِرُ جَسَدِهِ، وإن سَقِمَت سَقِمَ لَها سائِرُ جَسَدِهِ - قَلبُهُ -[2].

➢ الإمام الصادق عليه السلام - لِلطَّبيبِ الهِندِيِّ -: كانَ القَلبُ كَحَبِّ الصَّنَوبَرِ، لأَنَّهُ مُنَكَّسٌ، فَجُعِلَ رَأسُهُ دَقيقاً لِيَدخُلَ في الرِّئَةِ فَتُرَوِّحَ عَنهُ بِبَردِها، لِئَلاّ يَشيطَ[3] الدِّماغُ بِحَرِّهِ[4].

➢ عنه عليه السلام - لِلمُفَضَّلِ بنِ عُمَرَ -: أصِفُ لَكَ الآنَ - يا مُفَضَّلُ - الفُؤادَ: اعلَم أنَّ فيهِ ثُقَباً مُوَجَّهَةً نَحوَ الثُّقَبِ الَّتي فِي الرِّئَةِ تُرَوِّحُ عَنِ الفُؤادِ، حَتّى لَوِ اختَلَفَت تِلكَ الثُّقَبُ وتَزايَلَ بَعضُها عَن بَعضٍ لَما وَصَلَ الرَّوحُ[5] إلَى الفُؤادِ ولَهَلَكَ الإنسانُ، أفَيَستَجيزُ ذو فِكرٍ ورَوِيَّةٍ أن يَزعُمَ أنَّ مِثلَ هذا يَكونُ بِالإهمالِ، ولا يَجِدُ شاهِداً مِن نَفسِهِ يَنزِعُهُ عَن هذَا القَولِ؟![6]

---

(١) المُضغَةُ: القِطعَةُ من اللّحم (النهاية، ج ٤، ص ٣٣٩).
(٢) كنز العمّال، ج ١، ص ٢٤٣، ح ١٢٢٣.
(٣) شاطَ يَشيطُ: احترق (القاموس المحيط، ج٢، ص٣٧٠).
(٤) الخصال، ص ٥١٤، ح ٣، علل الشرائع، ص ١٠٠، ح ١.
(٥) الرَّواح والرائحة: من الاستراحة. وقد أراحني وروّح عنّي فاسترحت (لسان العرب، ج٢، ص٤٦١).
(٦) بحار الأنوار، ج ٣، ص ٧٥ نقلاً عن الخبر المشتهر بتوحيد المفضّل.

من إعجاز الخالق: القلب

من الوجهة الماديّة: هو مضغة عضليّة لا يتجاوز وزنها ٢٥٠ غراماً، ينبض بمعدّل ٧٠ ضربة في الدقيقة أي مائة ألف ضربة يوميًا و٤٠ مليون ضربة سنويًا، ويضخّ ٥ ليترات من الدم في الدقيقة، وفي حالة الجهد الكبير ٢٥ ليتراً، أي ما معدّله مليون و٤٠٠ ألف غالون في السنة. وهذه المضغة المعجزة توصل الدّم إلى شبكةٍ من الشرايين والأوردة والأوعية الشّعرية هي في غاية التعقيد بحيث إذا أُفردت ووُضعت في خطٍّ مستقيم جاوز طولها ستين ألف ميل تقريباً.

يعمل القلب بدون راحة على مدار الحياة منذ الأسبوع الرابع لحياة الجنين، وبتوقّفه مدّةً تزيد عن ثلاث دقائق يتلف الدماغ ويموت. أما دقائق تركيبه وعمله فلن ندخل فيها هنا.

أين بديع الصنعة في هذه المضغة الرائعة التي وضعها المولى من القلب الاصطناعي، صنعة العلماء التي يفخرون بها؟ كم كلّفتهم من جهد ومال، وكم سبّب القلب الاصطناعي من مضاعفات في جسم المريض المزروع؟ وبرأينا أنه لا يمكن لأيّ زراعة للأعضاء أن تكون ناجحة تماماً إلا إذا كان العضو المزروع من خلق الله، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ ٱللَّهِ﴾ [الروم: ٣٠].

من الوجهة الروحيّة: ما سرّ هذه المضغة العجيبة التي بصلاحها يصلح الجسم كلّه وبفسادها يفسد الجسد كلّه، كما قال الحبيب المصطفى ﷺ: «**ألا وإنّ في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كلّه، وإذا فسدت فسد الجسد كلّه، ألا وهي القلب**».
إنه مع الصدر يشكّل مستودع الأسرار، عنينا بذلك الروح والسكينة والنور والإيمان، وكلّها مودعة في القلب والصدر. كذلك الخوف الضيق والهلع والريبة والشك. ومن يتتبع معاني الآيات التي وردت فيها كلمة القلب والفؤاد، يجد أن للقلب أهمّيّة روحيّة عدا أهمّيّته الماديّة، لم يتبيّنها العلم بعد، وربما لن يتبيّنها إلا من يعتقد بالروح. فالله يعلم ما في قلوبنا، ويكتب الإيمان في قلوبنا، ويقذف سكينته في قلوبنا، ويختم على قلوبنا، ويؤاخذنا بما كسبت قلوبنا. بكلمة مختصرة: إننا نشبّه القلب في الجسم بمحطّة الإرسال أو البثّ الرئيسة التي توزّع على بقيّة الأعضاء - وفي طليعتها الدماغ والبصر والسمع - أنوارَ المعرفة والهداية، أو ظلمات الجهل والضياع، حسب صلاح القلب أو فساده. ولا يفسد القلب مثل النّفس الأمارة بالسوء التي اتّبعت صوت الهوى، ولا يُصلحه مثل النّفس المطمئنة التي اتّبعت والتزمت بكل ما أمر به المولى.

ما يَنفَعُ لِسَلامَةِ القَلبِ وَقُوَّتِهِ

التُّفّاحُ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: لَو يَعلَمُ النّاسُ ما فِي التُّفّاحِ ما داوَوا مَرضاهُم إلاّ بِهِ، ألا وإنَّهُ أسرَعُ شَيءٍ مَنفَعَةً لِلفُؤادِ خاصَّةً، وإنَّهُ نَضوحُهُ[1] [2].

فوائد التفاح العجيبة

الثمرة النيئة: التفاح الغض منظف للجسم، خاصة إذا ما أكل عند الصباح؛ عند المساء يعمل التفاح أكثر عمل المليّن اللطيف. وقد استعمل التفاح أيضاً تقليدياً في شكل كمادات للالتهابات الجلدية.

الثمرة المطبوخة: تقليدياً، استعمل التفاح المطبوخ بالغلي البطيء لمعالجة الإسهال والزُحار (الديزنطاريا) وهو مفيد بوجه خاص للرضع والأطفال الصغار. ويكون أيضاً للتفاح المطبوخ تأثير ملطف ومسكّن في حالات تقرّح المعدة أو التهاب القولون التقرّحي.

التفاح الغض: ينصح بأكل التفاح الناضج لمعالجة الإمساك المرافق لفرط احترار المعدة. يؤكل التفاح الحامض لدرّ البول في حالات التهاب المثانة وغيره من الأخماج التي تصيب الجهاز البولي. والتفاح أيضاً مصدر ناجع للمعادن والفيتامينات في حالات فقر الدم والضعف.

النقيع: يؤخذ نقيع محضر من التفاح النيء الطازج كشراب مدفىء لآلام الرثية (الروماتزم) والمغص المِعَوي، وكدواء منعش لحالات الزكام المصحوبة بالحمى.

---

(١) النَّضُوح: ضَرْبٌ من الطِّيب تفوح رائحته، وقد يرد النَّضح بمعنى الغسل والإزالة (النهاية، ج ٥، ص ٧٠).

(٢) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ١٣٥.

العصير: يستعمل العصير غير المخفف أو العصير الممزوج بزيت الزيتون كدواء يحتفظ به في البيت للاستعمال عند الاقتضاء في معالجة الجروح والجلوف.

الثمرة المطبوخة

الغضة: تستعمل للإسهال والتهاب المعدة والأمعاء والأخماج المعَوية.

الكِمادة: توضع كمادة من التفاح المطبوخ على الأخماج الجلدية مثل الجَرَب.

المحاذير: التفاح ثمر «بارد»، لذلك فإن أكل الكثير منه أو أكله على معدة مصابة بالبرد يمكن أن يؤدي إلى انزعاج في المعدة وانتفاخ في البطن.

الخَلُّ

➢ **الإمام عليّ عليه السلام : نِعمَ الإدامُ الخَلُّ يَكسِرُ المِرَّةَ، ويُطفِئُ الصَّفراءَ، ويُحيِي القَلبَ**[١].

➢ **الإمام الصادق عليه السلام : الخَلُّ يُنيرُ القَلبَ**[٢].

الرُّمّانُ

➢ **الإمام الصادق عليه السلام : مَن أكَلَ رُمّانَةً عَلَى الرّيقِ، أنارَت قَلبَهُ أربَعينَ يوماً**[٣].

العَدَسُ

➢ **الإمام عليّ عليه السلام : أكلُ العَدَسِ، يُرِقُّ القَلبَ، ويُكثِرُ الدَّمعَةَ**[٤].

➢ **الكافي عن فرات بن أحنف: إنَّ بَعضَ بَني إسرائيلَ شَكا إلَى اللهِ عزَّ وجلَّ**

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٩، ح ٧، المحاسن، ج ٢، ص ٢٨٤، ح ١٩٢٤.
(٢) المحاسن، ج ٢، ص ٢٨٤، ح ١٩٢٥.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٤، ح ١١، المحاسن، ج ٢، ص ٣٥٧، ح ٢٢٤٠.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٣، ح ١.

قَسوَةَ القَلبِ، وقِلَّةَ الدَّمعَةِ، فَأَوحَى اللهُ عزَّ وجلَّ إِلَيهِ أن كُلِ العَدَسَ، فَأَكَلَ العَدَسَ؛ فَرَقَّ قَلبُهُ، وجَرَت دَمعَتُهُ(١).

السَّفَرجَلُ

➤ رسول الله ﷺ: كُلُوا السَّفَرجَلَ؛ فَإِنَّهُ يَجلُو الفُؤادَ(٢).

➤ عنه ﷺ: عَلَيكُم بِالسَّفَرجَلِ؛ فَإِنَّهُ يَجلُو القَلبَ، ويَذهَبُ بِطَخاءِ(٣) الصَّدرِ(٤).

➤ عنه ﷺ: كُلُوا السَّفَرجَلَ؛ فَإِنَّهُ يُجِمُّ(٥) الفُؤادَ، ويُشَجِّعُ القَلبَ، ويُحَسِّنُ الوَلَدَ(٦).

خواص السفرجل العجيبة

لطالما حظي السفرجل بتقدير كثمر ودواء في اليونان وشرقي المتوسّط. وقد استخدم كقابض في زمن أبقراط (٤٦٠-٣٧٧ق.م) وأورد دسقوريدس (٤٠- ٩٠م) وصفة لزيت السفرجل، الذي يوضع على الجروح المستحكّة والمخموجة والقروح المنتشرة. وفي المناخات الشمالية، غالباً ما يُطهى السفرجل لصنع مربّى.

الأفعال والاستخدامات الطبية: نظراً لأن ثمرة السفرجل غير الناضجة قابضة قوية، فإنّها مفيدة كعلاج للإسهال، مأمون للأطفال على وجه الخصوص. ويمكن أيضاً تناول الثمرة أو عصيرها كغسول للفم أو سائل غرغرة لعلاج قروح الفم ومشكلات اللثة والتهاب الحلق. وعندما تطهى الثمرة تفقد كثيراً من خاصيتها القابضة، ويوصى بشراب

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٣، ح ٢، المحاسن، ج ٢، ص ٣٠٧، ح ٢٠٢٠.
(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٧٣، ح ١٢٤٢، بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ١٧٧، ح ٣٧.
(٣) طخاء: أي ثِقَلٌ وغشاء، وأصله الظُّلمة (مجمع البحرين، ج ٢، ص ١٠٩٦).
(٤) المحاسن، ج ٢، ص ٣٦٤، ح ٢٢٧٠.
(٥) يُجِمّ الفُؤاد: أي يريحه، وقيل: يجمعه ويُكَمِّل صلاحه ونشاطه (النهاية، ج ١، ص ٣٠١).
(٦) كنز العمّال، ج ١٠، ص ٤٠، ح ٢٨٢٦٠.

السفرجل لأنه مهضّم سائغ وقابض معتدل. وتحتوي البذور على مقادير هامّة من اللثأ وتفيد في علاج التهاب القصبات وكمليّن حجمي.

تنبيه: لا تستخدم البذور إلا بإشراف اختصاصي.

الكُمَّثرى

➢ **الإمام الصادق عليه السلام: كُلُوا الكُمَّثرى؛ فَإِنَّهُ يَجلُو القَلبَ، ويُسَكِّنُ أوجاعَ الجَوفِ بِإِذنِ اللهِ تَعالى[1].**

العَسَلُ

➢ **الإمام عليّ عليه السلام: العَسَلُ شِفاءٌ مِن كُلِّ داءٍ ولا داءَ فيهِ؛ يُقِلُّ البَلغَمَ، ويَجلُو القَلبَ[2].**

➢ **رسول الله صلى الله عليه وآله: نِعمَ الشَّرابُ العَسَلُ يَرعَى القَلبَ، ويُذهِبُ بَردَ الصَّدرِ[3].**

التَّلبينُ

➢ **الإمام الصادق عليه السلام: إنَّ التَّلبينَ[4] يَجلُو القَلبَ الحَزينَ، كَما تَجلُو الأَصابِعُ العَرَقَ مِنَ الجَبينِ[5].**

الرّيحُ الطَّيِّبَةُ

➢ **رسول الله صلى الله عليه وآله: إنَّ الرّيحَ الطَّيِّبَةَ تَشُدُّ القَلبَ، وتَزيدُ فِي الجِماعِ[6].**

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٨، ح ١، المحاسن، ج ٢، ص ٣٧١، ح ٢٢٩٦.

(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٥٩، ح ١١٧٢، بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢٩٤، ح ١٨.

(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٥٨، ح ١١٦٨، طبّ النبي صلى الله عليه وآله، ص ٧.

(٤) التَّلبين والتَّلبينة: حساء يُتّخذ من نُخالة ولبن وعسل (القاموس المحيط، ج ٤، ص ٢٦٥).
انظر: ص ٥٢٥ (التلبينة).

(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٠، ح ٢، المحاسن، ج ٢، ص ١٧١، ح ١٤٧٧.

(٦) الكافي، ج ٦، ص ٥١٠، ح ٣، قرب الإسناد، ص ١٦٧، ح ٦١٠.

ما يَنفَعُ لِسَلامَةِ العُروُقِ

الباذَنجانُ

➤ الإمام الصادق عليه السلام : أكثِروا مِنَ الباذَنجانِ عِندَ جِدادِ[1] النَّخلِ؛ فَإِنَّهُ شِفاءٌ مِن كُلِّ داءٍ، ويَزيدُ في بَهاءِ الوَجهِ، ويُلَيِّنُ العُروقَ، ويَزيدُ في ماءِ الصُّلبِ[2].

الحَوكُ

➤ الإمام الصادق عليه السلام : الحَوكُ بَقلَةُ الأَنبِياءِ، أما إنَّ فيهِ ثمانَ خِصالٍ: يُمرِئُ، ويَفتَحُ السُّدَدَ[3]، ويُطَيِّبُ الجُشاءَ[4]، ويُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويُشَهّي الطَّعامَ، ويَسُلُّ الدّاءَ، وهُوَ أمانٌ مِنَ الجُذامِ، إذَا استَقَرَّ في جَوفِ الإِنسانِ قَمَعَ الدّاءَ كُلَّهُ[5].

الحوك هو الريحان، والبادروج بالفارسية.

التّينُ

➤ الإمام عليّ عليه السلام : أكلُ التّينِ يُلَيِّنُ السُّدَدَ[6].

---

(١) جداد - بالفتح والكسر - : صرام النخل؛ وهو قطع ثمرتها (النهاية، ج١، ص٢٤٤٩).
(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٩٨، ح ١٣٥٥، بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢٢٣، ح ٧.
(٣) السُّدَد: قال في بحر الجواهر: لزوجات وغلظ تنشب في المجاري والعروق الضيّقة وتبقى فيها وتمنع الغذاء والفضلات من النفوذ فيها (بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٥٧).
(٤) الجُشاء: صوت مع ريح يحصل من الفم عند حصول الشِّبَع (المصباح المنير، ص ١٠٢).
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٤، ح ٤، مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٨٨، ح ١٣٠٩.
(٦) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ١٣٧، بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ١٨٦، ح ٣.

قَصَبُ السُّكَّرِ

➢ الإمام الكاظم عليه السلام: قَصَبُ السُّكَّرِ يَفتَحُ السُّدودَ، ولا داءَ فيهِ ولا غائِلَةَ[(١)].

الصَّومُ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله: عَلَيكُم بِالصَّومِ؛ فَإِنَّهُ مَحسَمَةٌ[(٢)] لِلعُروقِ ومَذهَبَةٌ لِلأَشَرِ[(٣)].

العَشاءُ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: لا تَدَعِ العَشاءَ ولَو بِثَلاثِ لُقَمٍ بِمِلحٍ. مَن تَرَكَ العَشاءَ لَيلَةً ماتَ عِرقٌ في جَسَدِهِ ولا يَحيا أبَداً[(٤)].

➢ الإمام الرضا عليه السلام: إنَّ فِي الجَسَدِ عِرقاً يُقالُ لَهُ: العَشاءُ، فَإِن تَرَكَ الرَّجُلُ العَشاءَ لَم يَزَل يَدعو عَلَيهِ ذلِكَ العِرقُ إلى أن يُصبِحَ، يَقولُ: أجاعَكَ اللهُ كَما أجَعتَني، وأظمَأَكَ اللهُ كَما أظمَأتَني[(٥)]. فَلا يَدَعَنَّ أحَدُكُمُ العَشاءَ ولَو بِلُقمَةٍ مِن خُبزٍ أو شَربَةٍ مِن ماءٍ[(٦)].

---

(١) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٦٣، ح ١١٩١، بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ١٨٩، ح ٢.

(٢) مَحْسَمة: قال في المصباح: حَسَمه حَسماً فانحسَمَ: قطعه فانقطع. وحسمت العِرقَ على حذف مضاف والأصل: حسمتُ دمَ العِرق: إذا قطعته ومنعته من السيلان بالكيّ بالنار. وقال في النهاية: محسمة للعِرق: مقطعة للنكاح. ومذهبة للأشر: أي البطر؛ يعني أنّ الصوم يقلّل دمَ العروق، ويخفّف مادّة المنيّ، ويكسر النفس ببطرها (فيض القدير، ج ٤، ص ٣٤٤).

(٣) كنز العمّال، ج ٨، ص ٤٥٠، ح ٢٣٦١٠.

(٤) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٢٤، ح ١٤٤٧ و١٤٤٨، بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٣٤٥، ح ٢٠.

(٥) قال المجلسي قدس سره: هذا الدعاء تمثيل لبيان تضرّر ذلك العرق ووصول ضرره إلى البدن، فكأنّه يدعو ويستجاب له (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٣٤٧).

(٦) الكافي، ج ٦، ص ٢٨٩، ح ١٢.

الدِّماغ وَالأعصَابُ

الإشارةُ إلى ما فيهما منَ الحِكمَةِ

➤ الإمام الصادق ﷺ : - لِطَبيبٍ عَجَزَ عَنِ الجَوابِ لَمّا سَألَهُ ﷺ : لِمَ كانَ فِي الرَّأسِ شُؤونٌ(١)؟ -: كانَ فِي الرَّأسِ شُؤونٌ؛ لِأَنَّهُ المُجَوَّفُ إذا كانَ بِلا فَصلٍ أسرَعَ إلَيهِ الصُّداعُ، فَإِذا جُعِلَ ذا فُصولٍ كانَ الصُّداعُ مِنهُ أبعَدَ(٢).

➤ عنه ﷺ - لِلمُفَضَّلِ بنِ عُمَرَ -: لَو رَأَيتَ الدِّماغَ إذا كُشِفَ عَنهُ لَرَأَيتَهُ قَد لُفَّ بِحُجُبٍ بَعضُها فَوقَ بَعضٍ؛ لِتَصونَهُ مِنَ الأعراضِ وتُمسِكَهُ فَلا يَضطَرِبَ، ولَرَأَيتَ عَلَيهِ الجُمجُمَةَ بِمنزِلَةِ البَيضَةِ؛ كَيما يَفُتَّهُ هَدُّ(٣) الصَّدمَةِ وَالصَّكَّةِ(٤) الَّتي رُبَّما وَقَعَت فِي الرَّأسِ، ثُمَّ قَد جُلِّلَتِ الجُمجُمَةُ بِالشَّعرِ حَتّى صارَ بِمَنزِلَةِ الفَروِ لِلرَّأسِ تَستُرُهُ مِن شِدَّةِ الحَرِّ وَالبَردِ؛ فَمَن حَصَّنَ الدِّماغَ هذَا التَّحصينَ إلاَّ الَّذي خَلَقَهُ وجَعَلَهُ يَنبوعَ الحِسِّ وَالمُستَحِقَّ لِلحيطَةِ وَالصِّيانَةِ لِعُلُوِّ مَنزِلَتِهِ مِنَ البَدَنِ وَارتفاعِ دَرَجَتِهِ وخَطَرِ مَرتَبَتِهِ؟...

يا مُفَضَّلُ، مَن غَيَّبَ الفُؤادَ في جَوفِ الصَّدرِ وكَساهُ المِدرَعَةَ الَّتي هِيَ غِشاؤُهُ، وحَصَّنَهُ بِالجَوانِحِ(٥) وما عَلَيها مِنَ اللَّحمِ وَالعَصَبِ؛ لِئَلاّ يَصِلَ إلَيهِ ما يَنكَؤُه؟...

---

(١) شُؤونُ الرأس: عِظامُه وطَرائِقُه، وهي أربعة بعضها فوق بعض (النهاية، ج٢، ص ٤٣٧).

(٢) الخصال، ص ٥١٢، ح ٣، علل الشرائع، ص ١٠٠، ح ١.

(٣) هَدُّهُ: كَسَرَه وضعضعه (الصحاح، ج٢، ص٥٥٥).

(٤) صَكَّهُ: ضربه شديداً (القاموس المحيط، ج٣، ص ٣١٠).

(٥) الجَوانِحُ: الأضلاع التي تحت الترائب، وهي ممّا يلي الصدر كالضلوع ممّا يلي الظهر (الصحاح، ج ١، ص ٣٦٠).

فَكِّر يا مُفَضَّلُ، لِمَ صارَ المُخُّ الرَّقيقُ مُحَصَّناً في أنابيبِ العِظامِ، هَل ذلِكَ إلاّ لِيَحفَظَهُ ويَصونَهُ؟!(١).

الإعجاز الإلهي في خلق الدماغ

أهم وظائف الدماغ

ترد الإحساسات إلى الدماغ بما فيه المخيخ والنخاع المستطيل والجسر الدماغي والمخ المتوسط والخلايا القاعدية والمهاد من الجلد والعضلات ومن السمع والبصر والشم والذوق ومن أجهزة التوازن في الأذن الداخلية ومن أوتار العضلات.

وقبل أن تعطي القشرة الدماغية رأيها في ما يخصُّ المعلومات التي وردتها، وقبل أن تصنع قرارها الحركي لتنفِّذه الأطراف والعضلات، تتشاور مع المراكز الدماغية النبيلة كالجذع الدماغي والخلايا القاعدية والمهاد والمخيخ وغيرها، وبذلك سيكون القرار جماعياً والحركات مدروسة ومتناسقة وناجحة مئة بالمئة.

بعد أن تتدارس مراكز وأجزاء الدماغ المختلفة طبيعة الإحساسات الواردة والشيفرات القادمة من كل مكان من الجسم، وبعد صدور القرار النهائي الشوريّ، يتم تبليغ المراكز العصبية في القشرة الدماغية المتخصِّصة بالأعضاء التي ستنفِّذ الأوامر والحركات.

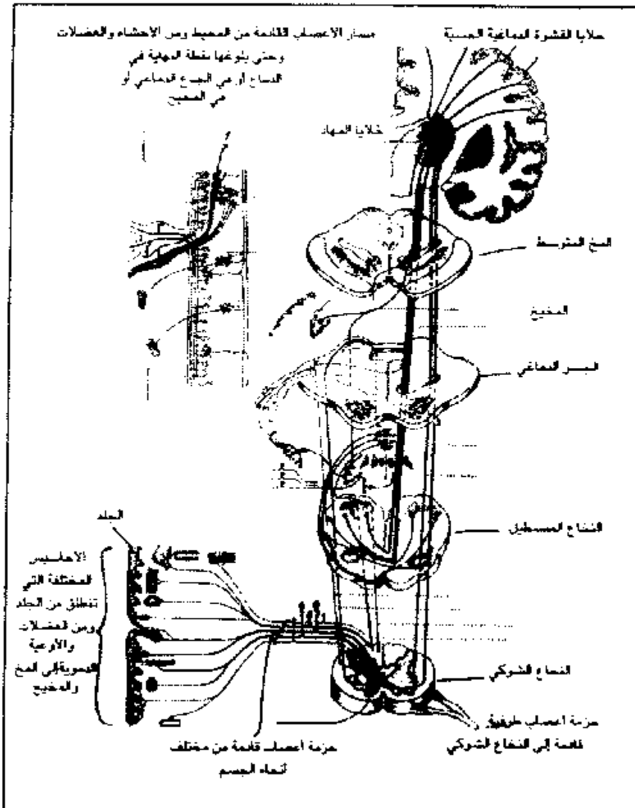
تُصدر هذه المراكز أوامرها إلى الأعضاء المعنيّة على شكل شيفرة عصبية محمولة على متن حزمة مؤلفة من ملايين الألياف العصبية التي تنطلق من خلايا القشرة الدماغية إلى خلايا القرن الأمامي للنخاع الشوكي. ليس هذا وحسب، بل سترسل الأعضاء الذكية الفاعلة في المخ المتوسط والجسر الدماغي والنخاع المستطيل والمخيخ سيّالات عصبية منفردة على متن أليافها العصبية التي ستتشابك تفرعاتها النهائية مع الزوائد الشجرية لخلايا القرن الأمامي للنخاع الشوكي.

بهذا الأسلوب ستكون الحركات محكمة ودقيقة وفاعلة ومتَّزنة.

---

(١) بحار الأنوار، ج ٦١، ص ٣٢٥، ح ٣٠ وج ٣، ص ٧٢ كلاهما نقلاً عن الخبر المشتهر بتوحيد المفضل.

ولكي لا تتداخل الأمور على الدماغ وعلى القشرة الدماغية التي تسيطر على حركات وسكنات الجسم كافة بأعضائه وعضلاته المختلفة، ولكي تخرج الحركة متَّزنة وهادفة وناجحة، جعل الخالق العظيم لكل عضو من أعضاء الجسم مركزاً خاصاً به في القشرة الدماغية يرعاه ويمثّله ويدير شؤونه ويؤمن له احتياجه ومتطلّباته.

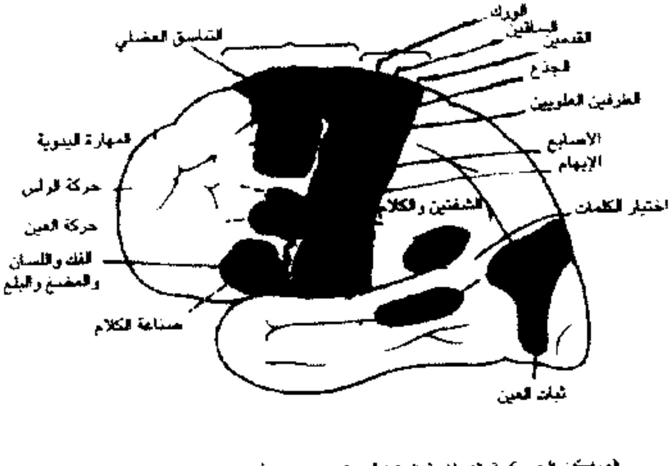


تنتقل الأحاسيس المختلفة من الجلد ومن الحواس الأخرى عبر الألياف العصبية الطرفية التي تتشابك في النخاع الشوكي مع النهايات العصبية للعصبونات الدماغية ومع عصبونات النخاع المستطيل والجسر الدماغي والمخ المتوسط والمخيخ لتنتقل الحواس إلى تلك المراكز العصبية. إنها شبكة اتصالات تتألف من مليارات الألياف العصبية والمراكز الدماغية المستقلة إنها شبكة تنطق بوجود الله وتمجّده.

تتشابك التفرعات النهائية لكل عصبون دماغي مع آلاف الخلايا العصبية في النخاع الشوكي. كل خلية من هذه الخلايا الأخيرة تمتلك ليفاً دقيقاً يعصّب من خلال تفرعاته النهائية حوالي ١٠,٠٠٠ ليف عضلي.

ولكن كيف تتعرَّف العصبونات الدماغية على العصبونات النخاعية الشوكية التي تودُّ تسليمها شيفرة الأوامر العليا؟ وعلى سبيل المثال لا الحصر: إذا بلغت الكرة لاعب كرة القدم وصار لزاماً عليه التعامل معها وتهدئتها ومن ثم ركلها باتِّجاه الهدف قبل أن تضيع منه، فإنه سيقوم بالعديد من الأعمال والحركات المركَّبة التي ستقوم بتنفيذها مجموعة العضلات الأمامية والخلفية في الساق التي ستنفِّذ الركلة ومجموعات العضلات الطويلة القوية التي تحيط بالفخذين، وتلك التي ستحرِّك الوركين والركبتين والكاحلين، وكذلك العضلات التي ستثني الجذع ولاتي تحرّك وتعطف الأطراف العلوية والرقبة والعمود الفقري.

ستسلِّم العصبونات الدماغية الشيفرات التي تحملها لكل عضلة من خلال تشابكها مع خلية النخاع الشوكي التي تعصِّبها، وبما أن العضلات التي ستنفِّذ هذه الحركات المركَّبة كثيرة جداً، لذا فإن الخلايا العصبية في النخاع الشوكي التي ستستنفر وتتحرَّض لكي تتم المهمة ستكون كثيرة جداً وهي تقدَّر بمليارات الخلايا.



المراكز الحركية الدماغية المتخصصة بتحريك الأعضاء المختلفة في الجسم.

السؤال المهم الذي يطرح نفسه بإلحاح هو: كيف أدركت عصبونات الدماغ خلايا عصبونات العضلات التي ستنفِّذ الحركات، وكيف تعرَّفت عليها قبل أن تسلِّمها الشيفرة الدماغية العليا؟

وكيف ترعف خلايا النخاع الشوكي أن عصبوناتها تعصِّب هذه العضلة أو تلك؟ علماً أن عدد هذه العصبونات يقدَّر بالمليارات.

وكيف تتنبَّه الخلايا الشوكية المعنية من دون غيرها وهي بهذا العدد المذهل؟

لولا هذا التناسق والتناغم والدقة المتناهية لوجدنا اللاعب يمسك بالكرة عوضاً عن قذفها باتِّجاه الهدف، أو يقذفها بالاتجاه الخاطئ على غير ما يتوقَّعه منه بقيّة اللاعبين، فيبدو لعبه وحركاته شاذة ومعيبة.

يحمل العصب الطرفي الواحد آلاف الألياف العصبية الذاهبة إلى العضلات، بعضها يحمل تيارات محرِّضة وبعضها يحمل تيارات مثبِّطة، وبعضها يأمر اللاعب كي يركض باتجاه معيَّن، وأخرى تأمره بالالتفاف، وغيرها تريد ركل الكرة... وهكذا.

فالألياف العصبية داخل العصب الواحد كثيرة وكثيرة جداً، وهي محمَّلة ومشحونة بشيفرات وأوامر متباينة. وعلى رغم أنها ملتصقة ببعضها بعضاً وعلى احتكاك مباشر بعضها بالبعض الآخر فإن الأوامر في كل ليف ستبقى ثابتة لا تتشتَّت ولا تزيغ ولا تنزع إلى ليف عصبي مجاور ولا تسري في غير الخندق المحدَّد لها، وبمعنى آخر تحافظ الألياف العصبية على سلامة تياراتها الكهربية من دون أن تتداخل ببعضها كما تتداخل خطوط الهاتف في بلادنا.

ألا يدل هذا التصميم الفذّ لهذه الشبكة العصبية المذهلة والبالغة التعقيد أن خالقاً عظيماً وراءها، ومبدعاً حكيماً، وعالماً لا حدود لعلمه ولقدرته؟

هل يتصور إنسان لديه شيء من الحكمة والمنطق أن هذا الخلق الدقيق وليد مصادفة عمياء؟

﴿سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ﴾ [فصلت: ٥٣]. نعم هذا خلق الله وآية من آيات إعجازه الكثيرة.

نحن نعلم أن النخاع الشوكي قادر على تسيير الأطراف وعلى إنجاز الأعمال البسيطة الروتينية بشكل مستقلٍ عن التدخُّل الدماغي. ولكن متى يفرض الدماغ نفسه؟ وبمعنى آخر متى يطلب النخاع الشوكي تدخُّل الدماغ ويسأله مدَّ يد العون؟

يتدخل الدماغ في تنفيذ الأعمال الصعبة والمعقَّدة والتي يتعذَّر على النخاع الشوكي

أن يتصرّف حيالها، على سبيل المثال: إذا تسلّق إنسان ما جبلاً وأضحى منهكاً في منتصف الطريق وصار قاب قوسين أو أدنى من السقوط، ستذهب هذه المعلومة إلى الدماغ، الذي سيرسل قوّته الداعمة التي ستزيد من شدّة المقوّية العضلية للطرفين العلويين والسفليين فيزداد تشبُّث يديه وقدرتهما على المسك، كما ستزداد قوة احتماله وثباته حتى يُنهي مهمته وينجو من الخطر المحدق. وفي الوقت ذاته سيشارك المخيخ ومراكز التوازن في الأذن الداخلية وفي الجذع الدماغي وفي العضلات والأوتار فيزداد توازن الجسم وتصبح حركاته حذرة ودقيقة ومتينة وثابتة.

كما يتدخّل الدماغ عندما يقتضي الأمر قيام الجسم بأعمال متتالية فترة طويلة من الزمن وبذلك سيتمكّن الرياضي من إتمام كافة الأعمال والحركات كافة المطلوبة منه كالجري والقفز والقذف والمحاورة والمناورة والالتفاف المفاجئ وغير ذلك من الحركات حتى يُتمّ مباراته، سواء كانت على ملعب كرة السلّة أو الطائرة أو التنس أو غيرها. ومن دون السيطرة الدماغية ومن دون تدخُّل مراكز التوازن لن يتمكن الإنسان من السباحة والمحافظة على جسمه على سطح الماء.

كما تشارك المراكز الدماغية العليا، الحسيَّة منها والحركية، في الأعمال الدقيقة كالرسم والنحت وقيادة الطائرات والتحكّم في حركة إقلاع وهبوط الطائرات في برج المراقبة وأثناء الجراحات المختلفة وغير ذلك من المهام التي تستدعي تركيزاً مديداً وإنجازاً فنياً دقيقاً.

أمّا الأعمال الروتينية البسيطة كالمشي العادي فإنها من مهام النخاع الشوكي، ولكن ما إنْ يقتضي الأمر إجراء حركة جديدة مفاجئة كالتوقّف أو الجري أو الانعطاف أو الدوران أو القفز أو غير ذلك حتى يتدخَّل الدماغ ويستلم دفّة القيادة.

كما يستنفر الدماغ ويشارك عندما نقوم بأعمال بحاجة إلى مزيد من التوازن والمهارات كالجمباز والحركات البهلوانية وغير ذلك.

وبمشاركة المخيخ وخلايا الدماغ القاعدية ستنضبط الحركات وتصبح متناسقة ومنسجمة، فلا تذهب يد اللاعب إلى أبعد ممّا يلزم، ولا تخطو قدماه أكثر مما يجب ولا أدنى من ذلك ولا أسرع ولا أبطأ، وتسرع عندما تصبح السرعة لازمة، وتبطئ إذا وجد المخيخ ضرورة لذلك.

من الأعمال الرائعة التي تميِّز المخيخ تعلُّمه من الأخطاء وتصحيح الحركات حتى تنجح، ومن ثمّ اكتساب الأمر كخبرة تُحفظ في ذاكرته. مثال ذلك:

لو قذفت كرة السلة من مكان بعيد نسبياً فإنك ستخطئ الهدف مرة أو مرتين أو أكثر، خصوصاً إن لم تكن محترفاً أو ممارساً لهذه اللعبة. سيقدّر المخيخ الخطأ في رميتك، وسيحدّد القوّة اللازمة لرمي الكرة من هذا المكان وذلك بشكل يتناسب ووزن الكرة وبُعد الهدف عنك، فيزيد قوة العضلة أو العضلات التي ستقوم بهذه المهمة أو يقلّلها في المحاولات التالية حتى تنجح المهمة. وبعد أن يكتسب المخيخ هذه الخبرة تصبح الرميات روتينية وناجحة نسبياً لأن هذه المهارة حُفظت في ذاكرته.

هذا حال المخيخ ودوره الكبير الذي يلعبه في حركاتنا وأعمالنا وخبراتنا كافة، ومن دونه لن يكون هناك مهارة ولا إبداع.

أمّا السؤال الذي يطرح نفسه في هذا المقام فهو:

كيف يقوم المخيخ بهذا كله وهو قابع في تجويف الجمجمة المظلم لا يسمع ولا يرى؟ وكيف يحتفظ بهذه الخبرات؟

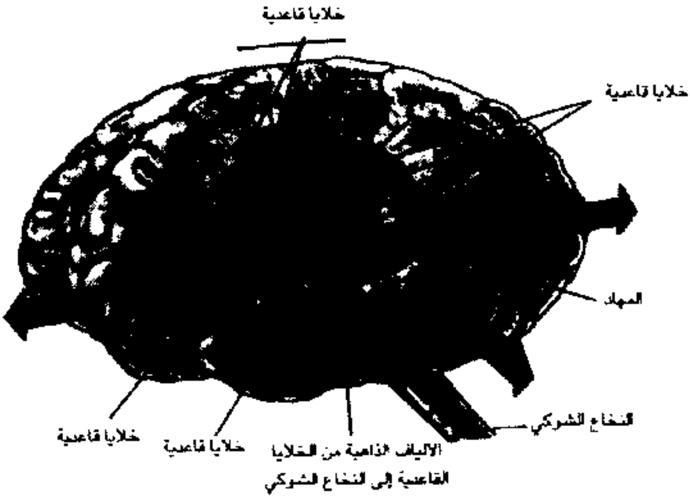
يبقى الجواب سراً من أسرار الخالق العظيم الذي أبدع هذه العضوية وهذه المراكز العصبية المذهلة.

عندما تذهب الأوامر من القشرة الدماغية إلى النخاع الشوكي فإنها ستمر عبر الخلايا القاعدية في الدماغ التي ستدرسها وستنمّقها وتحسّنها وتضع لمساتها الأخيرة عليها لكي تخرج منها إلى الجذع الدماغي، ومن ثم إلى النخاع الشوكي، ثم من هذا الأخير إلى الأطراف والعضلات متّسقة متناغمة فاعلة ومعبّرة عن رغبة الدماغ وأوامره وعن حاجة الجسم ومتطلّباته.

ولو تخرّبت هذه الخلايا القاعدية بسبب رضٍ شديد عليها أو بعد التهابها أو إصابتها بورم من الأورام، فإن كتابة المريض التي كانت تتّسم بالجمال والرونق تصبح كعبث الأطفال الذين يحاولون الكتابة، بالأسلوب نفسه، ستضطرب كافة الحركات.

إنه لا شك خلق مذهل ودور عظيم ذاك الذي تلعبه الخلايا القاعدية في تنسيق وتنظيم كافة حركات الجسم التي تحتاج إلى مهارات وإلى دقّة متناهية كحركة العينين والشفتين واللسان والعضلات كلها التي تشارك في النطق والتعبير عمّا يجول في النفس البشرية.

كما تلعب هذه الخلايا دوراً أساسياً في ترجمة ما يمليه العقل من أفكار، فتحوّلها إلى غمزات ولمزات وحركات وألفاظ وغير ذلك، وهي المسؤولة عن التأمّل والتفكير، وهي التي تحرّك الأعمال الفنيّة والإبداع الذي يميّز الناس عن بعضهم بعضاً، وبها تميّز الإنسان عن مخلوقات الله الأخرى جميعها.



يبيّن الدماغ البشري والخلايا القاعدية التي تستقر في مكان وسط بين القشرة الدماغية التي تُصدر الأوامر وبين الجذع الدماغي والنخاع الشوكي.

لقد أمكننا العليم الخبير من معرفة بعض مهما الخلايا القاعدية ومهام غيرها من أجزاء الدماغ، ولكن علمنا هزيل وقاصر، لأننا ما زلنا نجهل آلية عمل الخلايا القاعدية، وعمل الكثير الكثير من أجزاء الدماغ وخلاياه (٩٠٪ منها)، وبقي أمرها في علم الغيب الذي لا يحيط به إلَّا الله وحده لا شريك له: ﴿وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِۦٓ إِلَّا بِمَا شَآءَ﴾ [البقرة: ٢٥٥].

كما تقوم الخلايا القاعدية بالتعاون مع المخ المتوسط والجسر الدماغي والنخاع المستطيل بشدّ عضلات الرقبة والظهر والعضلات الأمامية للطرفين السفليين لكي يبقى الجسم منتصباً قائماً أثناء حركاته وسكناته، وبذلك تميَّز الإنسان عن مخلوقات الله جميعها. فاشكروا الله على هذه النعم وسبحوه بالعشيّ والإبكار.

لقد اكتفيت بسرد أهم نشاطات الخلايا القاعدية ودور الدماغ ككل في إنجاز الأعمال والنشاطات اليومية، ولم أخض في الحديث عن آلية صنع القرار الدماغي ولا

التشابكات العصبية التي تحدث بين أجزاء الدماغ المختلفة، ولا طريقة عملها، ولا مسالكها المعقَّدة ولا التفاعلات الكيميائية - الحيوية التي تحدث فيها لئلا أجلب الملل للقارئ الكريم، ولكن من أراد الاستزادة من العلم والمعرفة فإن الكتب العلمية متوافرة بكثرة.

هل لمستم من خلال هذا العرض عظمة الله في خلقه؟ وهل هناك تصميمات فذّة على هذا النحو؟ وهل يمكن لهذا الخلق المعقَّد المذهل أن يُوجِدَ نفسه بنفسه، أو أن يظهر إلى الوجود بمحض المصادفة؟ وهل بإمكان مصادفة أن توجد عصبونات دماغية تمتد لتهمس بشيفرتها في خلايا النخاع الشوكي؟ وهل بإمكان المصادفة أن تجبر خلايا النخاع الشوكي أن تنقل المعلومات إلى العضلات التي شاء الدماغ أن يحرّكها؟ وكيف تستجيب هذه الأخيرة وتتقبض لتحرّك الطرف سنين طويلة من دون تذمّر أو تمرُّد ومن دون أن تكلّ أو تملّ؟ وكيف تفهم العضلات شيفرة الدماغ؟ كيف يتم هذا كله في ميلي ثانية واحدة؟ وإذا كانت المصادفة وراء هذا الخلق، فلماذا لم تأتينا مصادفة أخرى بخلق آخر على هذا النحو من الدقّة والعظمة؟ ولماذا لم تذهب مصادفة أخرى بهذا الخلق؟ الا تسطع هذه الآيات بنور الله؟ ألا تثبت عظيم قدره وقدرته وحكمته؟ ألم يأنِ لقلبك أيها المتشكّك أن يخشع أمام عظمة الخالق سبحانه؟

ألم تكف آيات الخلق هذه أن تأخذ بك إلى طريق الحقّ وإلى التوبة وإلى الإيمان؟

﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ ٱللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ ٱلْحَقِّ﴾ [الحديد: ١٦].

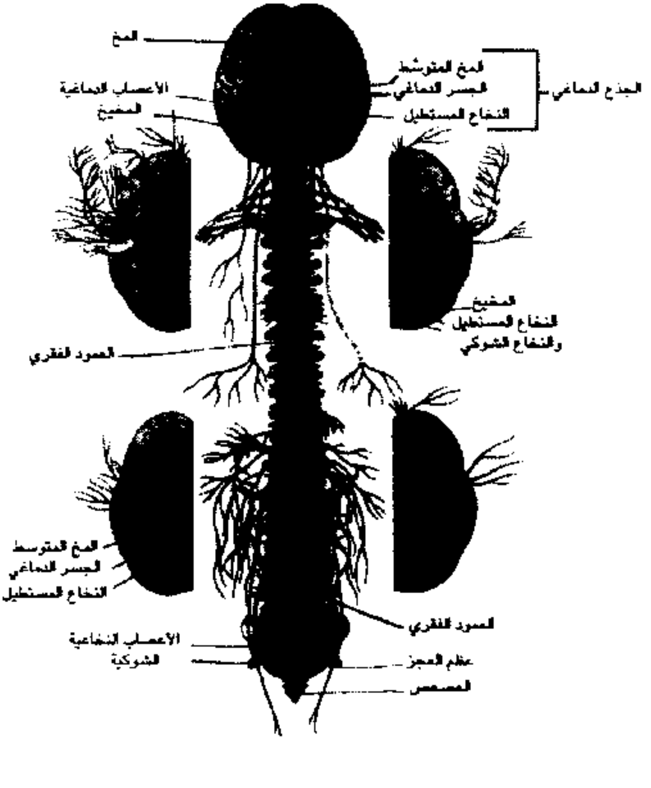
تجرَّد يا أخي من دون الحياة ومن فلسفة المتفلسفين، وتحرَّر من وساوس الشياطين، وعد إلى الله وتأمّل في آياته البديعة في كل ما خلق وفي جسمك وفي دماغك وفي كل خلية من خلاياه يخشع قلبك وتسمو نفسك وتستقر روحك ويشرق محيّاك بنور الإيمان، وستظفر برضاء الله وبالنجاة يوم الحساب:

﴿أَوَمَن كَانَ مَيْتًا فَأَحْيَيْنَٰهُ وَجَعَلْنَا لَهُۥ نُورًا يَمْشِى بِهِۦ فِى ٱلنَّاسِ كَمَن مَّثَلُهُۥ فِى ٱلظُّلُمَٰتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِّنْهَا ۚ كَذَٰلِكَ زُيِّنَ لِلْكَٰفِرِينَ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ﴾ [الانعام: ١٢٢].

أما الموت الذي ترمي إليه الآن الكريمة فهو موت القلب والروح الذي لا فكاك منه إلّا بالإيمان وبتوحيد الله جل جلاله.

الإعجاز الكامن في الجهاز العصبي

يتألف الجهاز العصبي المركزي من المخ والمخيخ والجذع الدماغي (المخ المتوسط والجسر الدماغي والنخاع المستطيل) ومن النخاع الشوكي الصورتان:



منظر عام للجهاز العصبي المركزي وفيه نرى المخ والمخيخ والجذع الدماغي والنخاع الشوكي. يستقر النخاع الشوكي في القناة الشوكية الموجودة داخل العمود الفقري. يخرج من فوهات خاصة بين الفقرات ٦٤ عصباً، ٣٢ من كل جانب. يتألف العصب الواحد من آلاف الألياف العصبية التي ستعصّب العضلات لتحرك الأطراف. فهل يعقل أن يوجد هذا البنيان الرائع نفسه بنفسه؟ أو بمحض المصادفة؟



منظر جانبي للنصف (المخي) الأيمن من الدماغ وفيه نرى المخ والمخيخ والجسر الدماغي والبصلة السيسائية وبداية النخاع الشوكي. إنه الكومبيوتر الإلهي المدمج الذي أبدع المخترعات ومركبات الفضاء والبوارج والحواسب والعقول الإلكترونية وغيرها.

يخرج من الدماغ ١٢ زوجاً من الأعصاب الدماغية، في كل عصب آلاف عدة من الألياف العصبية، كما يعبر من المخ إلى النخاع الشوكي ملايين الألياف العصبية الدقيقة التي ستنتهي بالتشابك مع خلايا القرن الأمامي للنخاع الشوكي. كما يصعد إلى الدماغ عدد مماثل من الألياف العصبية التي تحمل شيفرات حسيَّة من النخاع الشوكي والمحيط إلى مراكز الدماغ العليا وإلى المخيخ والمهاد والخلايا القاعدية وغيرها.

يخرج من النخاع الشوكي ٣٢ زوجاً من الأعصاب الطرفية التي تذهب إلى العضلات والجلد والمفاصل. تحتوي هذه الأعصاب أعداداً هائلة من الألياف العصبية التي تأمر العضلات والأطراف لتتحرَّك ولتنفِّذ أوامر الدماغ والنخاع الشوكي.

ومن دون الجهاز العصبي المركزي لن تكون هناك سيطرة محكمة على حركات الجسم وسكناته ولا على أعضائه ولا أجهزته، ومن دونه لن تكون الحركات متناغمة متناسقة ومجدية.

ومن دونه لن يتمكَّن الجلد من الاستشعار والحسّ، لأن تفسير وترجمة الأحاسيس يقع على عاتق الدماغ والنخاع الشوكي.

ومن دون الدماغ لن يتمكَّن الإنسان من نصب قامته ولا من المشي على رجلين،

وسيكون كمخلوقات الله التي تدبُّ على أربع، ومن دونه لن نتمكن من المشي ولا من السعي وراء رزقنا وقوتنا وقوت عائلاتنا.

ومن دونه لن يتمكَّن الإنسان من الرؤية ولا من السمع ولا من الشم ولا من التذوُّق، كما سيعجز عن التعلُّم وعن حفظ المعلومات والعلوم والثقافات. كما لن يتمكَّن القلب من الانقباض والاسترخاء بتواتر وانتظام محكمين لولا المراكز المختصة بذلك والتي قدَّرها الله في البصلة السيسائية (النخاع المستطيل).

وإذا تخرَّبت مراكز التنفُّس العصبية فلن تعمل الرئتان وسيموت الإنسان خلال دقائق معدودات.

وبما أن الوطاء Hypothalamus جزء من الدماغ، وبما أنه المايسترو الذي ينظِّم عمل ونشاط الغدة النخامية، التي تتبع تشريحياً إلى الدماغ، والتي تستقر مع الوطاء عند قاعدة الدماغ، لذا، فإنه يسيطر وبشكل غير مباشرة على نشاط الغدد الصمَّاء كافة، وهو المسؤول عن حدوث المراهقة والبلوغ ونموِّ الأعضاء التناسلية وظهور علامات الرجولة لدى الذكور وعلامات وأعضاء الأنوثة لدى الإناث، وهو الذي يحدِّد للإناث قوامهنّ وشكلهنَّ العام وكذلك تصرفاتهنّ وسلوكهنّ الأنثوي الذي يميِّزهن عن تصرفات وسلوك الرجال وبنياتهم وتوزُّع الأشعار في أجسامهم وأصواتهم وما إلى ذلك من صفات.

ومن دون الدماغ لن يكون للإنسان شخصية ولا كيان، ومن دونه لن يكون له عقل ولا ذكاء، وسيعجز عن التفكير وعن الإبداع.

ومن دون هذا العضو النبيل لن يتمكَّن المرء من تمييز الأشياء وسيفشل في تفسير الإحساسات وسيمسك الحار والبارد والكليل ولاجارح على حدٍ سواء.

ومن دون هذا العضو الذي تميَّز به الإنسان عن باقي مخلوقات الله، لن يتوازن الجسم أثناء الحركات البهلوانية وغيرها من الرياضات، ومن دونه لن يتمكن الإنسان من إجراء حركات متتالية أو سلسلة من الأعمال لينجز من خلالها مباراة في كرة القدم أو جراحة أو قيادة سيارة أو طائرة أو غير ذلك من المهام والأعمال اليومية. ومن دون الدماغ لن تتمكن المقوّية العضليّة من الشدّ والقبض على الأشياء ولا من تسلُّق الجبال ولا من السباحة والبقاء على سطح الماء، وإذا حاول المرء إهمال دور الدماغ وهو على سطح الماء فإنه سيصبح كالجماد وسيغرق إلى الأعماق.

وإذا أراد أحدنا أن يرفع وزناً خفيفاً فإنه لن يحتاج إلى جهد كبير ليفعل ذلك، أمّا إذا كان الجسم المراد رفعه ثقيل الوزن، فإن الدماغ سيدرس الموقف ومن ثم سيعطي

أوامره إلى المقوّية العضلية فتشتدُّ بما يكفي لتصبح قادرة على رفع هذا الجسم الثقيل. ليس هذا وحسب، بل إنه سيعطي الأوامر إلى عضلات الجسم كافة، فتتقلّص بعض مجموعاته وتسترخي أخرى لتضع الجسم في وضعية مناسبة تمكّنه من رفع هذا الجسم الثقيل.

هناك مراكز عصبيّة أخرى كثيرة ذات مهام مغايرة تماماً لما أشرنا إليه من قبل، منها ما سخّرها الخالق العظيم في شرايين الرقبة وفي الشريان الأبهر (aorta) لتستشعر مستوى ضغط الدم، ومنها الذي يستشعر التغيّرات المرضيّة في تركيب الدم كارتفاع نسبة ثاني أوكسيد الفحم وانخفاض نسبة الأوكسجين وارتفاع حموضة الدم وغير ذلك. فإذا انتاب الجسم مرض عضال فإن تغيّراتٍ جمَّةٍ ستحدث في تركيب الدم وسينخفض التوتر الشرياني (ضغط الدم). عندئذٍ سترسل هذه المراكز العصبية إشارات إنذار مستعجلة إلى السلطات المركزية العليا المتمثّلة بالدماغ ليقوم بما يلزم لإنقاذ العضوية من هذا الخطر الداهم.

هناك مراكز عصبية حسيَّة كثيرة متشابهة منتشرة في جدار المعدة والأمعاء وفي الأحشاء كافة وعلى الغشاء البريتوني الذي يغلّف المعدة والأمعاء ويبطّن تجويف البطن.

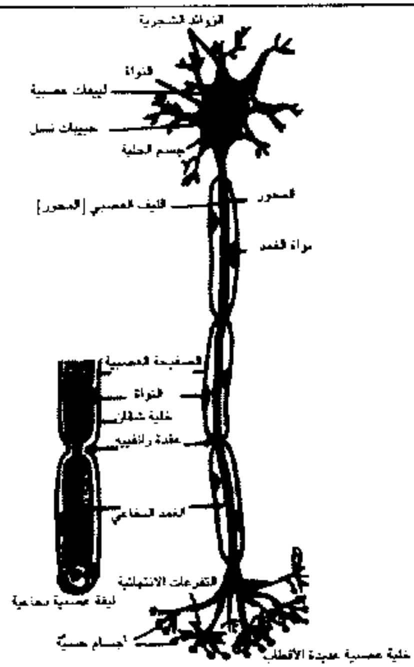
من دون هذه المستقبلات العصبية وهذا الخلق الفذّ لكان من العسير على الإنسان أن يشعر بأيّ مرض في بطنه، وبذلك قد يستفحل أم قرحة المعدة من دون أن ندري فتنثقب لتضع الإنسان في وضع صحيٍّ حرج. وبالأسلوب نفسه ستنثقب الزائدة الدودية الملتهبة وسينتشر الصديد في أرجاء البطن، وقد تتردّى حال المريض من دون أن يستشعر الألم ومن دون أن يدري عن مرضه شيئاً.

فالألم والنهايات العصبية المنتشرة في أنحاء الجسم وفي الأحشاء نِعَمٌ عظيمة من نِعَمِ الله الكثيرة علينا، لأنه تنبّهنا إلى مواطن الخطر والمرض قبل أن يستفحل أمره.

من خلال الخلق الفذّ لهذه النهايات العصبية أضحى لكل مرض صورته السريرية الخاصة به لتميّزه عن الأمراض الأخرى، وبذلك سيتمكّن الطبيب من التشخيص ومن رسم خطّة المعالجة.

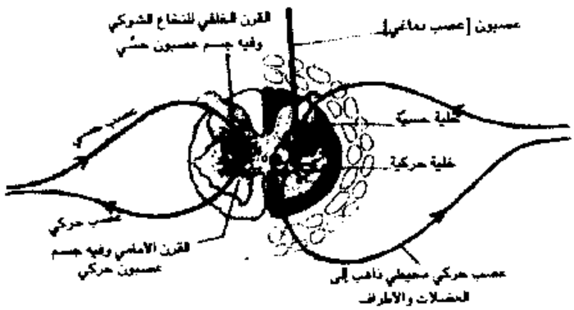
كما زوّد الخالق العظيم كلاً من المثانة البولية والمستقيم بنهايات عصبيَّة حسيَّة تتحرَّض وترسل شيفرتها إلى القيادة العليا، التي ستحلّلها ثم ترسل أوامرها بالتوجُّه إلى الحمام، وهناك ستسترخي عضلات عنق المثانة وتنقبض العضلات الموجودة في

جدارها فتتفرّغ بشكل كامل، والحال نفسه سيحدث عندما يمتلئ المستقيم ونهاية الأمعاء الغليظة بالفضلات الأخرى.



عصبون مكتمل، وهو يتألف من جسم الخلية ومن الليف العصبي (المحور) الذي ينتهي بعدد كبير من التفرعات النهائية المزودة عند نهايتها بأجسام حسيّة دقيقة. يحيط بالمحور غمد رقيق. كما يحيط بجسم الخلية زوائد شجرية كثيرة جداً

أمّا إذا كانت الظروف غير مواتية، كانشغال المرء باجتماع عمل أو عدم توافر حمام مناسب أو غير ذلك، ستصدر عندئذٍ أوامر مغايرة تأمر عضلات عنق المثانة فتنقبض لتقفل مجرى البول وسيستمر هذا الإقفال المحكم ريثما تتحسّن الظروف وتصبح أكثر ملاءمة. ولكي لا يعاني المرء من التبوُّل أو الاحساس الملحّ بالتبوُّل، تصدر أوامر دماغية إلى عضلات جدار المثانة فتسترخي وتصبح أكبر حجماً لتستوعب قدراً أكبر من البول من دون معاناة تذكر، وقد يبقى الحال على هذا النحو ساعات وساعات.



مقطع عرضي في النخاع الشوكي وفيه نرى التقاء وتشابك التفرعات الانتهائية لعصب (عصبون) دماغي الذي يحمل أوامر الدماغ مع الزوائد الشجرية لجسم عصبون نخاعي شوكي (محيطي) الذي سينقل التعليمات القادمة من المخ إلى الأطراف والعضلات فتقوم بالحركات التي أمرت بتنفيذها. كما نرى على الناحية اليسرى من الشكل تشابك الزوائد الشجرية لعصبون حسّي وآخر حركي، ينجم عن هذا التشابك صدور أوامر حركية فورية.

من دون هذه المراكز العصبيّة الحسيَّة التي قدَّرها الخالق الكريم في عضويّ التبوُّل والتغوّط، ولولا السيطرة الدماغية الدقيقة لأضحى الإنسان كالحيوان، ما إن يمتلئ لديه هذا العضو أو ذاك حتى يفرّغهما تلقائياً من دون اعتبار لزمان أو مكان، ولا لظروف المكان والزمان.

أما في الجهاز التنفسيّ فسوف يفشل الإنسان في قذف البلغم المتراكم أو من دفع جسم غريب وجد طريقه إلى الشجرة الهوائية بطريق الخطأ إن لم يزوّدها العلي القدير بمراكز دقيقة تحسُّ وتدرك وتتصرَّف.

ستعمل هذه المراكز الحسيَّة بالتعاون مع المراكز المتخصّصة في الدماغ من خلال منعكس السعال على قذف هذه المواد وطردها في أقلّ من لمح البصر.

العصبون (النيورون: الخلية العصبية):

العصبون هو وحدة البناء، وهو اللّبنة التي يتركَّب منها الجهاز العصبي المركزي.

يتألف العصبون الواحد من جسم الخلية ومن ليف دقيق وطويل (محور) محاط بغمد من بدايته وحتى نهايته. ينتهي الليف العصبي بأعداد كبيرة من التفرعات النهائية التي تعصّب حوالي ٤ - ٥ سم^{٢} من سطح الجلد. تحمل كل نهاية من هذه التفرعات جسيماً عصبياً دقيقاً يستقبل الأحاسيس المختلفة وينقلها عبر الليف العصبي إلى جسم الخلية الذي يستقر في النخاع الشوكي. وفي القرن الأمامي للنخاع الشوكي تلتقي وتتشابك التفرعات النهائية للعصبون الدماغي مع الزوائد الشجرية المحيطة بجسم الخلية النخاعية الشوكية فتأخذ منها ما تحمله من معلومات وأحاسيس وتنقلها إلى الدماغ.



خلية عصبية مستقرة في النخاع الشوكي وقد أرسلت ليفها العصبي إلى إحدى العضلات تنتقل الشيفرة الحركية من التفرعات النهائية إلى الألياف العضلية من خلال اللويحات الحركية. لاحظ التشابكات الغزيرة بين النهايات العصبية للأعصاب المختلفة وتنقل هذا الخلق المتصل.

كما تلتقي التفرعات النهائية للعصبون الدماغي الحامل للأوامر الدماغية مع الزوائد الشجرية لخلايا القرن الأمامي للنخاع الشوكي فتسلِّمها التعليمات والأوامر الدماغية لتنقلها عبر العصب (العصبون) الحركي الذي ينقلها إلى الأطراف والعضلات التي ستستجيب وتقوم بالحركات المطلوبة.

كما تلتقي الزوائد الشجرية للعصبون الحسّي مع مثيلتها لخلية العصبون الحركي القابعة في القرن الأمامي للنخاع الشوكي. ينجم عن هذا اللقاء وهذه التشابكات صدور أوامر محلية من هذه الخلايا ومن تشابكاتها. تذهب هذه الأوامر وبسرعة لا تزيد عن ميلّي ثانية إلى العضلات فتنفِّذ الحركات المطلوبة لتنقذ صاحبها من الخطر الداهم. يتألف الجهاز العصبي من مئة بليون عصبون (نيورون)، كل منها آية في الدِّقة والحكمة والإعجاز.

يتّصل جسم الخلية الواحدة بمئات الخلايا الأخرى المحيطة بها من خلال الزوائد الشجرية الغزيرة وتفرعاتها. لذا، ما إن ترد معلومة إلى خلية من خلايا الدماغ حتى تنتشر وبسرعة لا تزيد عن الميلّي ثانية إلى خلايا الدماغ كافة التي تعدُّ بالمليارات، وبذلك ستشارك هذه الخلايا كافة في تحليل وتفسير المعلومة وفي وضع القرارات المناسبة إزاءها وفي تخزينها في الذاكرة.

تحتوي الخلية العصبية على سيتوبلازم غني بحبيبات دقيقة تدعى حبيبات نيسل، التي لا توجد إلّا في الخلايا العصبية.

لقد عجز العلماء عن تحديد وظائف هذه الحبيبات رغم التطور العلمي الذي نعاصره. كما يسبح في سيتوبلازم الخلية كافة العضيَّات والأجهزة الخلوية الدقيقة والتي قدَّرها العليّ القدير في كافة خلايا الجسم كالشبكة الإندوبلازمية والميتوكوندريا وأجهزة كولجي والريبوسومات وغيرها، كما تحتوي على نواة كبيرة تحتوي بدورها على نويَّة وعلى ٢٣ زوجاً من الكروموسومات (الصبغيات).

تحمل الكروموسومات في كل زوج كروموسومي مائة ألف جين، مهمتها حمل ونقل الصفات الوراثية من الأجداد والآباء إلى الأبناء وإلى الأجيال القادمة. كما تتحكَّم الكروموسومات بوظائف الخلية العصبية وتحدِّد البروتينات لأساسية التي ستصنِّعها الخلية والتي ستحتاجها في صناعة الإنزيمات التي ستقوم بعمل وتنفيذ العمليات والنشاطات الحيوية الخلوية جميعها التي أوكلها بها خالقها ومبدعها.

والشيء الآخر الذي يميِّز الخلية العصبية (العصبون) عن باقي خلايا الجسم ليفها (محورها) الطويل، الذي يمتد من الدماغ إلى النخاع الشوكي، وألياف أخرى تمتد من

النخاع الشوكي إلى نهاية الأطراف العلوية والسفلية. يحيط بالليف الدقيق غمد محاط هو الآخر بخلايا شوان، لتحميه من الأذى والتلف، تماماً كما نحمي السيوف النفيسة في أغمادها.

كيف نحسّ وكيف يتحوّل الحسّ إلى تيار عصبي؟

لقد صمّم العليّ القدير فأبدع التصميم، وخلق فأحسن كل شيء خلقه.

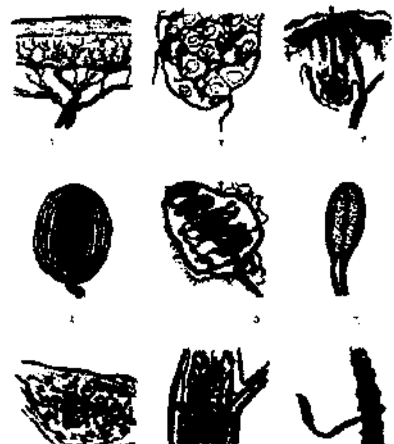
لقد أوجد سبحانه وتعالى التفرعات الانتهائية عند نهاية كل ليف عصبي، وزوّد كلاً من هذه النهايات والتفرعات الدقيقة بأجسام في غاية الصغر والدّقة وقدّر بعضها في العضلات والأوتار وبعضها في البشرة، وخصّص لكل منها مهمة تقوم بها وحسٌّ خاص بها لتستقبله. أهم هذه المستقبلات:

١ - النهايات العصبية.

٢ - التوسّعات في النهايات العصبية.

٣ - المستقبل الحسّي للشعر.

٤ - جسيم باسينيان المتخصّص بحسّ الضغط.



أنواع وأشكال الجسيمات الحسيّة المختلفة التي تستقبل الإحساسات المختلفة من الجلد والعضلات والأوتار.

٥ - جسيم ماينر المتخصّص بحسّ اللمس.

٦ - جسيم كراوس لاستشعار الألم.

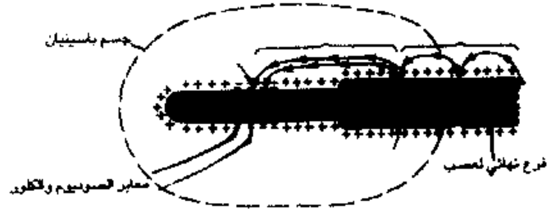
٧ - مستقبلات روفيني (حرارة وبرودة).

٨ - جهاز غولجي في أوتار العضلات.

٩ - المغزل العضلي.

من هذه الجسيمات ما يستشعر الألم ومنها الذي يستشعر الحرارة والبرودة ومنها الذي يحدّد وضعية الجسم أثناء الحركات المختلفة فتساعد بذلك في عملية توازن الجسم كجهاز غولجي في الأوتار والمغزل الحسّي في العضلات... وهكذا.

إذا وخزنا إنساناً ما بدبوس، فإن الجسيم المتخصّص بالاحساس بالألم سيتحرّض ويتنبج وسيتوتر سطحه. ينجم عن هذا التوتر انفتاح أقنية خاصة في جداره تسمح بدخول شاردة الصوديوم الموجبة الشحنة إلى جسمه، كما تسمح بخروج شاردة الكلور السالبة منه، وبذلك ستتغيّر شحنة هذا الجسيم أو المركز الحسيّ. ينجم عن هذا التغيّر في الشحنات ظهور تيار كهربي - عصبي يدعى تيار الجسيم الحسيّ Reception potential.



شكل توضيحي لجسيم باسيني بعد تحريضه. لاحظ اتصاله المباشر بإحدى النهايات العصبية. وبدخول شاردة الصوديوم الموجبة وخروج شاردة الكلور السالبة من الجسيم سيتولد فيه تيار كهربي عصبي. سيجري هذا التيار عبر ليف العصبون لينتهي في جسم الخلية العصبية في النخاع الشوكي.

عندما يتفاقم التحريض ستبلغ الشحنة الكهرومغناطيسية في الجسيم المتحرّض إلى ١٠٠ ميلي فولت أو أكثر، عندما سينطلق تيار عصبي أشبه ما يكون بالتيار الكهربائي، ويصبح قادراً على الانتشار والسريان عبر النهاية العصبية الملتصقة بالجسيم الحسيّ إلى جسم العصبون (الخلية العصبية) القابعة في القرن الخلفي للنخاع الشوكي. وهذا ما يدعى بالـ action potential.

تتشابك الزوائد الشجرية المحيطة بالخلية العصبية مع التفرعات النهائية للعصب الدماغي الذي تستقر خليته في القشرة الدماغية المتخصّصة بالاحساسات المختلفة، فينتقل التيار (السيّالة العصبية) من العصبون الطرفي (المحيطي) إلى العصبون الدماغي.

بعد أن يحلّل الدماغ الشيفرة التي تحملها السيّالة العصبية، ترسل الخلايا الحركية للقشرة الدماغية تياراتها المحمّلة بالشيفرة الدماغية إلى خلايا القرن الأمامي للنخاع الشوكي التس ستتحرّض بدورها وترسل الأوامر الدماغية عبر الأعصاب النخاعية الشوكية إلى الأطراف والعضلات لتقوم بالمهام التي أمرت بتنفيذها.

تتم هذه العملية المعقّدة خلال ٢ - ٤ ميلي ثانية (الميلي ثانية = جزءاً من ألف من الثانية). إنها سرعة خيالية لا تعادلها سرعة في الأرض ولا في السماء.

وعلى الرغم من هذه السرعة المذهلة التي ستمكّننا من سحب الطرف القريب من مكمن أو مصدر الخطر، فقد قدّر الخالق العظيم لنا منعكساً عصبياً موضعيّاً يتمّ في النخاع الشوكي من دون الحاجة إلى التدخُّل الدماغي لنتمكّن من خلاله من درء الخطر الداهم بسرعة أكبر، بسرعة لا تزيد عن أجزاء قليلة من ميلي ثانية واحد.

يتمّ هذا المنعكس من خلال التشابك بين الزوائد الشجرية لخلايا القرن الخلفي للنخاع الشوكي التي تستقبل الحسّ من المحيط وبين خلايا القرن الأمامي التي تحرّك العضلات والأطراف.

من خلال هذا المنعكس ستبتعد اليد أو القدم عن الخطر المفاجئ بشكل متزامن مع الحدث، ومن خلال التدخُّل الدماغي، الذي سيأتي بعد ٢ - ٤ ميلي ثانية، سيبتعد الجسم بأكمله عن مصدر الخطر فيستدير المرء ويبتعد، وقد يجري من دون أن يدري.

لقد كان هذا عرض سريع ومبسّط لما يجري في جهازنا العصبي، ولكن وبقليل من التدقيق والتبصُّر بكل ما يجري في هذا الجهاز العظيم ستلمس آيات الخالق العظيم، وستدرك مدى حكمته وعلمه وقدراته اللامتناهية.

أكثر من ٩٩٪ من الأحاسيس والمعلومات التي تصل إلى النخاع الشوكي (بمعدل مليون معلومة في الثانية) يتم تجاهلها لأنها غير مهمة للدماغ. أمّا الجزء اليسير المتبقّي منها، فإن فيها ما يهمُّ الدماغ، الذي سيستقبلها ليقوم بإجراء ما يلزم إزاءها، ومن ثم يختزنها في ذاكرته كخبرة جديدة يستفيد منها في المستقبل.

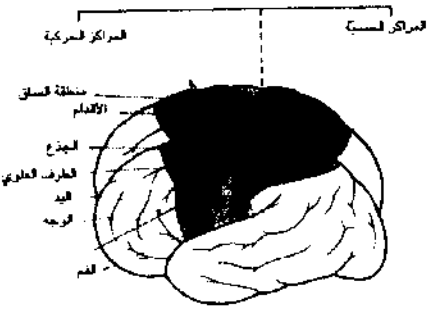
من الأحاسيس الكثيرة غير المهمة، والتي سيتم تجاهلها صوت التلفاز والراديو والصّخب الدائم الذي يحدثه جهاز التكييف وسطح الطاولة الخشن وسطح الكتاب الأملس ووزنه وشكل أكواب الماء التي نستعملها وأدوات المطبخ كافة وغير ذلك الكثير الكثير. أما صوت انفجار أنبوبة الغاز أو صوت طلق ناريّ أو مشاهدة حريق شبَّ في مكان قريب منّا فإنها أمور تستدعي علم الدماغ وتدخُّله.

وعلى النحو نفسه سيتجاهل الدماغ كافة النداءات التي يسمعها العاملون باستمرار من خلال إذاعة المستشفى طالما أنّها لا تهمهم. ولكن ما إن يسمع طبيب ما نداءً يستدعيه لإسعاف مريض (بحال حرجة) في قسم الطوارئ حتى يتدخَّل الدماغ ويستنفر، ثم تتوالى أوامره طالبة من هذا الطبيب أن ينفر إلى الجهة المعنية، ومن ثم إجراء ما يلزم من إسعافات ومعالجات بوحي من علمه ومعلوماته التي استقرت في أعماق دماغه.

بعد بلوغ المعلومات الهامة إلى النخاع الشوكي تنتقل من هناك على متن أعصاب أخرى على شكل سيالة عصبية إلى الجذع الدماغي وإلى المخيخ، حيث يتمّ تفسير كثير منها، ثم ترسل تفسيراتها وتحليلاتها وآراءها على شكل شيفرة تحملها أعصاب متخصِّصة إلى المهاد، وهو جزء من الدماغ يقع عند قاعدته. أهم مهام المهاد تحليل المعلومات وتفسيرها وحفظها في ذاكرته. بعد ذلك يرسل المهاد آراءه عبر ألياف عصبية أخرى إلى القشرة الدماغية الحسيّة. تقوم هذه المراكز العصبية الذي تخصَّص كل منها بجزء أو بعضو من أعضاء الجسم بحسم الأمر وبإصدار الأوامر إلى المراكز الحركية العليا في القشرة الدماغية لتتولّى مهمة الدفاع عن الجسم في كل حالة طارئة.

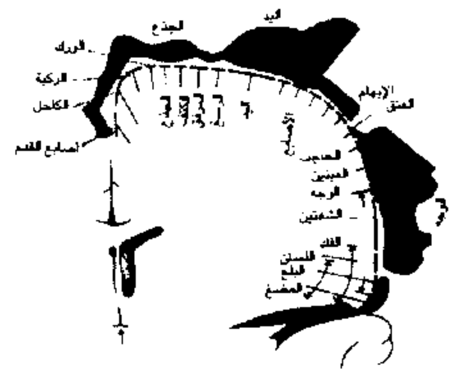
وبما أن لكل عضو في الجسم منطقة خاصة به تمثّله في القشرة الدماغية لذا ستتنبّه مراكز منطقته وتصدر أوامرها عبر الأعصاب الدماغية الشوكية إلى الجزء الخاص بمنطقة الإصابة في النخاع الشوكي.

تتشابك التفرعات النهائية للأعصاب الدماغية - الشوكية مع الزوائد الشجرية لخلايا القرن الأمامي في النخاع الشوكي فتحرّضها وتسلّمها الأوامر المشفَّرة فتقوم الأخيرة بنقل التحريض عبر عصبها الذي ينتهي في عضلات الأطراف أو الطرف المصاب فتنقبض لتبعد الطرف عن مكمن الخطر.



صورة - ٥٣ -

المراكز الحسية في القشرة الدماغية



تفاصيل وأماكن المراكز الحسية في القشرة الدماغية

تتم هذه السلسلة الطويلة من السيالات العصبية منذ لحظة الإحساس بالألم وحتى وصول الحسّ إلى القشرة الدماغية ومن ثم عودتها إلى عضلات الطرف المصاب خلال ٢ - ٤ ميلي ثانية.

إنها سرعة خيالية لا يدركها إلّا الذي أبدع هذا الخلق وهذه المنعكسات المذهلة. فسبحانك يا إلهي من خالق عظيم.

ولكن كيف تحوّل الأعصاب الإحساسات المختلفة كالألم والحرارة والبرودة والسمع والشم والإبصار وغيرها إلى تيارات عصبية؟ وكيف تنتقل هذه الإحساسات إلى

مراكزها المخصَّصة لها في الدماغ؟ وكيف تنتقل المعلومة من عصب لآخر عبر التشابك الذي يحدث بين الزوائد الشجرية لخلايا الأعصاب؟ وما الذي يحدث في هذه الاتصالات والتشابكات synapses؟ وكيف يستجيب العضو الذي تعرَّض للخطر أو الأذى على النحو الذي يحدِّده له الدماغ والنخاع الشوكي من دون زيادة أو نقصان؟ ولماذا أوجد الله الزوائد الشجرية والتفرعات النهائية في الأعصاب؟ وما أهميتها يا ترى؟

لو كان على كل ليف عصبي أن يتابع سيره حتى يبلغ خلايا الدماغ ليسلِّمها شيفرته بنفسه، لكان على كافة أعصاب الجسم التي تعبر النخاع الشوكي إلى الدماغ أن تجتمع سويَّة لتشكِّل ضفيرة عصبية قد يزيد قطرها عن قطر رسغ الإنسان. أي أن قطر النخاع الشوكي سيكون أكثر مما هو عليه بعشرات المرات. يجب أن يزداد عدد خلايا القشرة الدماغية مليارات المرات عمّا هي عليه لتتمكن من استقبال كافة الشيفرات والمعلومات والحواس، وبذلك سيكون حجم الدماغ أضعافاً مضاعفة لما هو عليه، وبالتالي سيصبح رأس الإنسان بحجم رأس الفيل أو أكبر ليستوعب هذا الدماغ.

ولكن الحكمة الإلهية والتصميم الفذّ والعلم الواسع أبدعتنا بدماغ لا يزيد وزنه من ١٢٠٠ غرام، ولا يشكل عائقاً أثناء الحركات والسكنات ولا أثناء الكدّ والسعي، ويقوم بأعمال فذّة تعجز عنها آلاف الكومبيوترات.

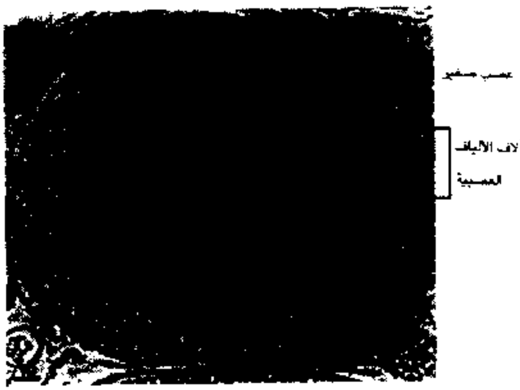
فكيف يتم هذا الإنجاز؟

ترد الألياف العصبية القادمة من الجلد والعضلات والأحشاء على شكل حزم مؤلفة من آلاف أو مئات الآلاف من الألياف العصبية التي تشكّل في مجموعها أعصاب الجسم المختلفة.

من هذه الأعصاب ما هو غليظ ويزيد قطره عن السم الواحد، ومنها ما هو دقيق ولا يزيد قطره عن ١ - ٢ مم.

ولو أحدثنا مقطعاً عرضياً في أحد هذه الأعصاب الدقيقة وفحصناه تحت المجهر لوجدناه مؤلفاً من آلاف الألياف العصبية.

لكل ليف عصبيٍّ من هذه الألياف خلية تستقر في النخاع الشوكي. كل خلية محاطة، كما سبق وأشرنا، بعدد كبير من الزوائد الشجرية التي تتشابك مع التفرعات النهائية للألياف العصبية الدماغية التي تنتهي في النخاع الشوكي.



مقطع عرضي في أحد الأعصاب وبتكبير هذا المقطع تحت المجهر نجد أنه مؤلف من آلاف الألياف العصبية الدقيقة.

تتشابك آلاف الأعصاب الطرفية القادمة من الجلد والأطراف مع عدد قليل من الألياف العصبية الدماغية، فتسلمها من خلال هذه الاتصالات synapses ما تحمله من معلومات، أي أن ليفاً دماغياً واحداً سيمثّل آلاف الألياف الطرفية الحسيّة.

تنتقل المعلومات عبر ألياف النخاع الشوكي إلى المراكز الحسيّة المتخصّصة في النخاع الشوكي نفسه وفي النخاع المستطيل والجسر الدماغي والمخ المتوسط والمهاد والمخيخ والمنطقة الحسيّة والحركية في القشرة الدماغية.

ستعمل هذه المراكز كلها والأعضاء مجتمعة على تفسير المعلومات الواردة، فتستبعد التافه منها وتحتفظ بالهامّة والجديدة عليها في ذاكرتها. كما تشارك في إصدار القرارات والتعليمات التي لا بد من تنفيذها.

فالنخاع الشوكي إذاً ليس مجرد مَعْبَرٍ للأعصاب الصاعدة إلى الدماغ والعائدة منه، بل هو عضو بالغ الأهمية والحيوية ويقوم بالعديد من الأعمال بالإضافة إلى التشابكات والاتصالات بين الأعصاب (synapses) التي يكتنفها والتي تقوم بنشاطات وتفاعلات كيميائية – حيوية مذهلة.

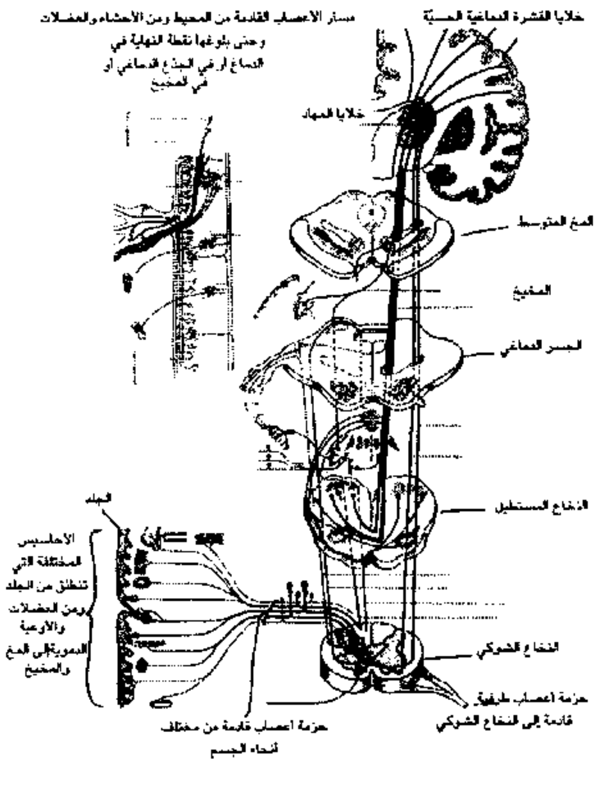
أما أهم وظائف النخاع الشوكي الحيوية الأخرى، فهي:

١ – السيطرة على المشي وتنظيمه بشكل مستقل عن السيطرة الدماغية العليا.

٢ - إنجاز المنعكسات النخاعية الشوكية الموضعية التي ستنفذ الكثير من الأعمال من دون تدخُّل الدماغ فيها.

٣ - شدُّ المقوِّية العضلية لعضلات الظهر والرقبة والطرفين السفليين لتحافظ على الجسم منتصباً واقفاً ضدّ الجاذبية الأرضية.

٤ - تنظيم عمليتَيْ التبوّل والتغوّط، وغير ذلك من الوظائف.



تنتقل الأحاسيس المختلفة من الجلد ومن الحواس الأخرى عبر الألياف العصبية الطرفية التي تتشابك في النخاع الشوكي مع النهايات العصبية للعصبونات الدماغية ومع عصبونات النخاع المستطيل والجسر الدماغي والمخ المتوسط والمخيخ لتنتقل الحواس إلى تلك المراكز العصبية، إنها شبكة اتصالات تتألف من مليارات الألياف العصبية والمراكز الدماغية المستقبلة إنها شبكة تنطق بوجود الله وتمجّده.

٥ - تنفِّذ خلال القرن الأمامي للنخاع الشوكي الأوامر التي تردها من المراكز الدماغية المختلفة وتحوّلها إلى استجابات عضليّة وحركية وأعمال ومهام ومهارات يدوية وغير ذلك.

أما الجذع الدماغي الذي يعتبر صلة الوصل بين الدماغ والنخاع الشوكي والذي يتألف من المخ المتوسط midbrain والجسر الدماغي pons والنخاع المستطيل medulla oblongata فإنها تسيطر على عمل القلب والدورة الدموية وتنظّم ضغط الدم وتحرُّك الرئتين وتنظّم عملهنّ. كما تسيطر هذه الأعضاء على العواطف والانفعالات والغضب والإثارة الجنسية، وتحدِّد طبيعة ردّ فعل الجسم في حالات السرور والغضب والألم والمتعة وغير ذلك من العواطف.

وبالمشاركة والتعاضد مع الجذع الدماغي والمخيخ يتمُّ التوازن الجسدي أثناء المشي والجري وأثناء الأعمال والنشاطات اليومية المعتادة وأثناء الرياضات المختلفة كالسباحة والجمباز وتسلّق الجبال وغيرها. كما يحتوي الجذع الدماغي مراكز عصبية تتحكَّم في عمل الغدد اللعابية والجهاز الهضمي.

أمّا القشرة الدماغية فإنها مادة سنجابية اللون لا تزيد سماكتها عن ٠,٥ سم وهي تحيط بالمادة البيضاء التي يتكون منها جسم الدماغ.

تتألف القشرة الدماغية من عشرات المليارات من الخلايا العصبية، يحيط بكل منها عدد هائل من الزوائد الشجرية. لقد تبيَّن للعلماء من خلال الاستعانة بالمجهر الإلكتروني أن في كل ميليميتر مربع واحد من قشرة الدماغ اقتُطعت على عمق ٢,٥ مم حوالي ١٠٠,٠٠٠ خلية عصبية و٣ مليارات تشابك عصبي قطر كلٍ منها من ٢٠ - ٣٠ نانوميتر. من خلال هذه التشابكات تصبح كافة خلايا الدماغ متصلة بعضها بالبعض الآخر، لذلك فإن أي معلومة ترد إلى إحداها ستبلغ ملايين الخلايا المجاورة في أقلّ من ميلي ثانية واحد.

أما وظائف الدماغ والقشرة الدماغية فإنها كثيرة جداً، ولكن أبرزها:

- تخزين الذاكرة منذ الولادة وحتى خروج الروح من الجسد.
- التفكير والإبداع.
- وهي التي تستقبل الإحساسات والمعلومات من الحواس كافة.
- وهي التي تصدر القرار النهائي الذي ستنفِّذه الأجهزة والأعضاء والأطراف جميعها.

- هي التي تسيطر على أعمال المخيخ والجذع الدماغي والمهاد والوطاء والخلايا القاعدية وعلى بعض نشاطات النخاع الشوكي.

يقبع الدماغ في حجرة مظلمة صلبة تحميه من الصدمات والرضوض ومن كافة المؤثرات الخارجية، ولكنه يطلّ على العالم وعلى الوسط المحيط من خلال نوافذ السمع والشم والذوق واللمس والإبصار ومن خلال المراكز الحسيّة المستشعرة في العضلات والأوتار وفي شرايين الرقبة وفي الأبهر وفي الأحشاء وغيرها من المراكز المنتشرة في أنحاء الجسم والتي تعمل كجنود مجنَّدة خلال الحركات والسكنات وفي الغدوّ والآصال وأثناء النوم والاستيقاظ من دون كلل ولا ملل ومن دون تذمّر أو نصب حتى تفارق الروح الجسد.

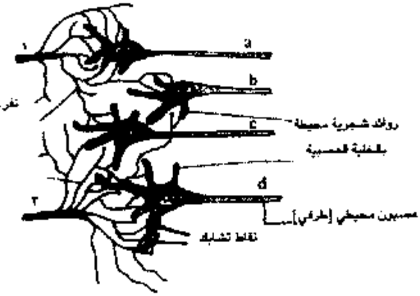
كيف تعمل محطات التشابك العصبية؟

عندما تصل الأحاسيس إلى جسم العصبون في النخاع الشوكي، تتشابك الزوائد الشجرية المحيطة بجسم هذه الخلية مع التفرّعات النهائية للأعصاب القادمة من الدماغ فتسلِّمها المعلومة الحسيّة من خلال تفاعل حيوي - كيميائي - كهربي يتمّ في منطقة الاتصال أو التشابك synapses. فكيف يتم ذلك يا ترى؟

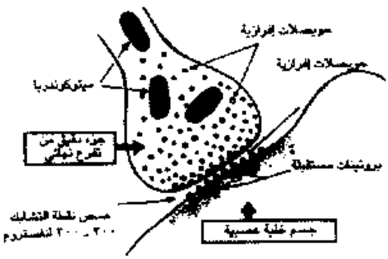
تفرز الزوائد الشجرية المتحرِّضة أو التفرعات النهائية للألياف العصبية الدماغية الحاملة للأوامر الدماغية مواد كيميائية في صحن نقطة الاشتباك.

أهم هذه المواد الناقلة للتيار العصبي:

- الأسيتايل كولين acetyl choline.
- الأدرينالين adrenaline.
- النور أدرينالين nor adrenaline.
- السيروتونين serotonin.
- الهيستامين histamine.
- حمض غاما أمانيو بيوتيريك gamma amino butyric acid.
- الغليسين glycine.
- الغلوتامين glutamine.



صورة - ٥٢ -
وصلات وتشابكات بين التفرعات النهائية لألياف عصبية دماغية (على الجانب الأيسر)
مع الروافد الشجرية (أيمن الشكل) لخلايا نخاعية شوكية



صحنة أو نقطة التشابك بعد تكبيرها. لاحظ الحويصلات الإفرازية
وقد تجمعت على سطح التشابك لتزيد من شدة التحريض ونقل التيار العصبي إلى الجهة الأخرى.

يتم تصنيع هذه المواد محلياً في النهايات العصبية ومن ثم تخزينها على شكل حويصلات إفرازية دقيقة.

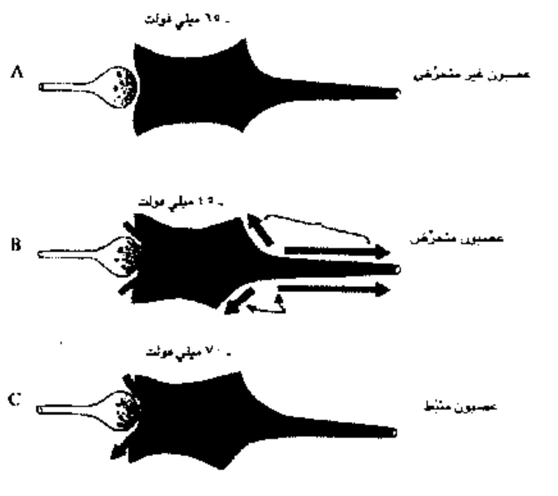
عندما تصل السيّالة العصبية إلى نقاط التشابك يزول استقطابها الكهربي، ثم يعبر الكلس من النهاية العصبية إلى صحن أو فناء التشابك. كما ينطلق الأستايل كولين المخزون في الحويصلات الإفرازية إلى فناء التشابك. ليس هذا وحسب. بل ستذهب الحويصلات إلى سطح التشابك فتغلّفه لتشكّل جزءاً من جدار النهاية العصبية المتحرّضة.

ينطلق من ٢٠٠٠ - ١٠,٠٠٠ جزيء من الأسيتايل كولين في كل سيّالة أو تحريض عصبيّ. تحتوي النهايات العصبية من هذه المادة ما يكفي لنقل ١٠,٠٠٠ تنبيه عصبي في آنٍ واحد، ليس هذا وحسب، بل قدَّر الله في هذه النهايات العصبية عدداً كبيراً من الميتاكوندريا المتخصِّصة في تصنيع المواد الناقلة، لذلك لن تنفذ هذه المادة ولن يتوقَّف النشاط العصبي ما دامت الروح بين حنايانا.

أما الجزء المقابل للنهاية العصبية المتحرِّضة والذي يتبع لنهاية عصبية أخرى تخصُّ العصب الذي سيستلم الشيفرة أو التحريض فقد زوَّدها العليم الحكيم ببروتينات خاصة تبرز إلى صحن التشابك لتستقبل الأسيتايل كولين أو غيره من المواد الناقلة والمحرِّضة فتحرَّض هذه البروتينات التي أطلق عليها العلماء اسم البروتينات المستقبلة.

بعد أن تتحرَّض هذه البروتينات الدقيقة جداً ستصبح كالممرات تسمح بعبور شاردة الصوديوم الموجبة إلى داخل النهاية العصبية أو إلى داخل جسم الخلية العصبية.

وبما أن الخلية مشحونة سلبياً بشارة الكلور cl (- ٦٥ ميلي فولت)، لذا ستنخفض هذه الشحنة بعد دخول شاردة الصوديوم الموجبة Na إلى (- ٤٥ ميلي فولت).



يمثل الشكل A عصبون غير متحرض وقد قدَّر له الخالق الحكيم شحنة سلبية قدرها ـ ٦٥ ميلي فولت أما في الشكل B فقد أصبح متحرِّضاً عندما عبر الصوديوم Na إلى داخل جسم الخلية فأضحت شحنتها ـ ٤٥ ميلي فولت فقط. أما خروج البوتاسيوم K من الخلية ودخول الكلور cl فإنه سيثبطها كما في الشكل C حيث أضحت الشحنة ٧٠ ميلي فولت.

هذا الانخفاض في الشحنة السلبية للخلية يعني أنها حُرِّضت بمقدار (+ ٢٠ ميلي فولت)، وهو تحريض كافٍ لإحداث تيار موضعي خفيف في الزائدة الشجرية أو في التفرّع النهائي، ولكنه لا يكفي لإحداث تحريض فعّال للخلية العصبية ولليفها الطويل، ولكن التشابكات كثيرة جداً، لذلك سرعان ما تجتمع هذه التحريضات جنباً إلى جنب لتحرّض العصبون بأكمله. لقد تبيَّن للعلماء أن الخلية بحاجة من ٤٠ إلى ٨٠ نهاية متحرِّضة ليتم تحرّضها.

أمّا إذا أراد الدماغ أو النخاع الشوكي تثبيط أحد السيّالات العصبية المهمَّة فإنه سيأمر النهايات العصبية لتفرز مواد أخرى غير الأسيتايل كولين. في هذه الحال سيدخل إلى الخلية المزيد من شاردة الكلور السلبية cl وسيخرج منها بعضاً مما تحتويه من شاردة البوتاسيوم الموجبة K فتزداد بذلك شحنة الخلية السلبية فتصبح (- ٧٠ ميلي فولت).

هناك ممرات خاصة لعبور الشوارد الموجبة (المحرِّضة) وأخرى لعبور الشوارد السلبية (المثبِّطة).

هذه الممرات مغلقة على الدوام ولا تنفتح إلّا بتحريض من المواد الكيميائية - الحيوية الناقلة التي تفرزها النهايات العصبية والتي جئنا على ذكر أهمها سابقاً. ولقد وُجد أيضاً أن لكل صحن تشابك موادَّ كيميائية تحرّضه وأخرى تثبّطه، وقد يكون المحرِّض في عصبون ما مثبِّطاً في عصبون آخر والعكس بالعكس. وعلى سبيل المثال ينشِّط الأسيتايل كولين الألياف العصبية التي تزيد من حركة الأمعاء وتفريغها، بينما يثبِّط الألياف العصبية التي تقفل الدسّامات كالفؤاد ولابواب والدسّام البوهيمي الذي يقف حارساً عند نقطة التقاء الأمعاء الدقيقة بالغليظة. من خلال هذا التحريض وذاك التثبيط ستفرّغ الأمعاء من محتواها.

هذا ومن ناحية أخرى فإن الأسيتايل كولين يعمل كمثبِّط عام على القلب والدورة الدموية، بينما ينشِّط الجهاز الهضمي بأكمله.

أليس من العجب العجاب أن تعمل الألياف العصبية التابعة للعصب نفسه (العصب الحائر: Vagus nerve) كمثبِّطة للقلب ومنشِّطة للجهاز الهضمي ابتداء من الفم والبلعوم وانتهاء بالشرج والمستقيم؟

وبما أن الإحساسات والمعلومات تنتقل من عصبون لآخر وتعبر العديد من التشابكات Synapses حتى تبلغ الدماغ، وبما أن التشابكات التي تحدث في الدماغ والتي لا بدَّ منها عند صناعة أي قرار تقدَّر بالمليارات، وبما أن التحريض في هذه التشابكات وما ينجم عنها من سيّالات عصبية هي في واقع الأمر تفاعلات كيميائية -

حيوية، وبما أن التفاعلات الكيميائية تستغرق وقتاً طويلاً لإنجازها، لذا نتوقَّع بعد دراسة ما يحصل في هذه التشابكات أن تأتي ردَّة الفعل بعد ساعات وساعات، ولكن القرار الدماغي والاستجابة العضوية والحركية تتم في وقت خيالي لا يصدَّق، لأنه لا يزيد عن ٢ - ٤ ميلي ثانية (أي ٢ - ٤) أجزاء من ألف جزء من الثانية فقط). ألا تسطع هذه الحقيقة العلمية بنور الله وعظمته وبديع خلقه؟

أيمكن أن توجد الأعصاب على هذا النحو المذهل فتسيطر على أنحاء الجسم كافة وعضلاته وأجهزته وأعضائه بشكل عفوي أو بمحض صدفة؟

أيعقل أن يُوجِدَ الدماغ نفسه بنفسه أو أن توجده صدفة حمقاء أو طبيعة صمّاء لا تعقل ولا تدرك وهو على هذه الدرجة من الدقة والتعقيد والروعة؟

قال العالم البروفسور كلوم هاثاواي الذي يعمل في تصميم العقول الإلكترونية: «مهما بلغت العقول الإلكترونية من تقدّم وتطوّر فإنها لن تجاري خلية عصبيّة واحدة بإمكاناتها وقدراتها وفي تعقيد بنيانها ودقة خلقها». فما بالك بـ ١٠٠ مليار خلية عصبيّة تشكّل في مجموعها الجهاز العصبيّ الفذّ الذي طوَّر العلوم واخترع الكومبيوترات كافة والأجهزة الإلكترونية والسفن الفضائية التي غزا بواسطتها أجواز الفضاء، والغواصات التي مكّنته من سبر أغوار البحار والمحيطات؟

تأمّل التشابك العصبيّ وما يجري فيه من تفاعلات ونشاطات مذهلة، وهو في الوقت ذاته دقيق ودقيق جداً، وهو جزء صغير جداً من العصبون، ولا يمكننا رؤيته إلّا بعد تكبيره مئات الآلاف من المرات.

من الذي جعل الخلية العصبيّة تتحرَّض بشدة عندما تُشحن بشحنة إيجابية نسبياً؟ ولماذا تثبّط إذا ما شُحنت سلبياً؟ إنها أسرار الخالق المبدع الحكيم:

﴿وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِۦٓ إِلَّا بِمَا شَآءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ وَلَا يَـُٔودُهُۥ حِفْظُهُمَا وَهُوَ ٱلْعَلِيُّ ٱلْعَظِيمُ﴾ [البقرة: ٢٥٥].

كيف للتشابكات العصبيّة أن تميِّز الشيفرة الهامّة عن التافهة؟ ثم تسمح بعبور المعلومة التي تحتاج محاكمةً عقلية ودراسةً وتحليلاً وتصدُّ التيّارات العادية؟ هل للتشابكات عقل مدبِّر وهي التي لا يزيد حجمها عن بضعة ميكرونات؟ هل تشكَّل صحن التشابك بهذا التصميم المذهل تلقائياً؟ وهل للنخاع الشوكي عقل حصيف متطوِّر يمكّنه من تحريك الجسم والأطراف ومن إنجاز العديد من المهام بشكل مستقلٍّ دون أدنى سيطرة دماغية؟

لقد كشف لنا سبحانه وتعالى حجاب الغيب عن بعض أسرار خلقه لنرى بصماته الجميلة المذهلة في كلّ ما خلق وبرأ وفلق، وأسدله على أسرار أخرى كثير لنرى مدى عظمته وقوّته وعلمه ولندرك مدى ضعفنا وجهلنا وضآلة علومنا ومداركنا؛ مثال ذلك الدماغ الذي أحطنا بحوالي ١٠٪ من وظائفه وبقيت الـ ٩٥٪ مجهولة تتحدى العلم والعلماء: ﴿وَلَوْ أَنَّمَا فِي ٱلْأَرْضِ مِن شَجَرَةٍ أَقْلَٰمٌ وَٱلْبَحْرُ يَمُدُّهُۥ مِنۢ بَعْدِهِۦ سَبْعَةُ أَبْحُرٍ مَّا نَفِدَتْ كَلِمَٰتُ ٱللَّهِ إِنَّ ٱللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [لقمان: ٢٧] لقد قدَّر العلماء عدد الشيفرات التي ترد إلى النخاع الشوكي من المحيط ومن تجويف البطن والصدر والحوض في الثانية الواحدة بما يقرب من المليون. يتصدى النخاع الشوكي لـ٩٥٪ منها ويمنع صعودها إلى الدماغ، ثم يحلّل هذه الشيفرات والأحاسيس والمعلومات التي تحملها إليه الأعصاب الطرفية، ثم يصدر أوامره إلى المراكز الحركية في العضلات وفي الأحشاء فتنفّذ وتنصاع من دون تمرُّد ولا تذمّر.

أمّا الـ ٥٪ المتبقية فإنها معلومات على درجة كبيرة من الأهمية، وهي فوق قدرات النخاع الشوكي ليتّخذ قراره فيها، لذا يسمح لها بالعبور إلى الدماغ الذي سيحلّلها ويفكّ شيفرتها ثم يصدر أوامره حيالها. ليس هذا وحسب بل إنه سيحتفظ بما حوته من معلومات ذاكرته المديدة لتصبح في عداد خبراته وعلومه وثقافته التي يكتنزها للمستقبل.

ولكن كيف يتمّ تخزين المعلومات كخبرات في الذاكرة الدماغية؟ وهل تكمن الذاكرة في التشابكات العصبية الدماغية كما يدَّعي البعض؟ أم أين؟

بما أن المعلومة ستبقى أمداً طويلاً في خلايا الدماغ، لذا لن يناسبها النقل الكيميائي السريع في التشابكات بين خلاياه، لذلك أوجد الخالق الحكيم مواد أخرى لهذا الغرض، أهمها أوكسيد النتريك nitric oxide والدوبامين dopamine وغيرهما من النواقل التي سيأتي الحديث عنها لاحقاً.

لا بد لهذه المواد أن تكون بطيئة من ناحية، وقادرة على إحداث تغيُّرات في تركيب الخلايا العصبية وفي جيناتها وفي بنيانها من ناحية أخرى. وكما يبيِّن الشكل الآتي.

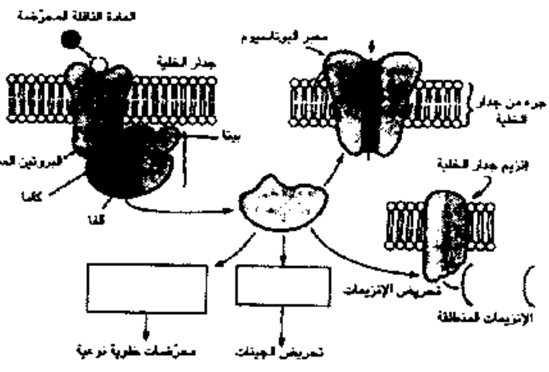
تنطلق المادّة الناقلة المحرِّضة من النهايات والزوائد الشجرية وتلتصق على بروتينات مستقبلة خاصة أوجدها العليم الحكيم في جدار الخلية.

يُنتج هذا المركز المستقبل ما يسمى بالروتين G المحرِّض الذي سرعان ما ينقسم إلى ثلاثة أجزاء: ألفاً وبيتاً وغاماً يبقى الأخيران ملتصقان بجدار الخلية ليستمر التحريض أمداً أطول، بينما ينطلق الجزء ألفاً الأكثر فاعلية إلى سيتوبلازم (يهولى) الخلية العصبية

فيحرّضها على إنتاج إنزيمات منشّطة كالATP والAMP والGTP وGMP، وهي في الوقت ذاته مواد غنية بالطاقة اللازمة لإنجاز العمليات الدماغية الحيوية كافة. كما يحرّض البروتين ألفاً عبور المزيد من الكلور cl السالب الشحنة إلى داخل الخلية ويدفع بالبوتاسيوم K الموجب الشحنة إلى الخارج عبر معابر خاصّة في جدار الخلية، وبذلك تزداد شحنة الخلية ونشاطها وتحريضها.

يبقى هذا المعبر مفتوحاً ونشطاً فترة طويلة تتناسب مع حاجة الخلية والمدة التي تلزمها لتخزين المعلومات الواردة إليها. تمتد هذه الفترة من دقائق إلى ساعات. أمّا الإنزيمات المتشكّلة فإنها ستنتج مواد كيميائية جديدة تحفظها داخل جسم الخلية. لقد اعتبر بعض العلماء هذه المواد ذاكرة أو معلومات محفوظة كيميائياً أو على شكل مركّبات كيميائية. أي إن المعلومة التي ليس لها شكل ولا تركيب ولا وزن ولا تشغل حيّزاً من أيّ مكان، أضحت جسماً بالغ الدقة والصغر ولها تركيب كيميائي وتشغل حيّزاً داخل جسم الخلية. فسبحان الله العظيم على هذا الخلق البديع والتصميم المذهل.

أما الدور الرابع والأهم للبروتين ألفا العجيب فإنه يتمثّل بتحريض جينات الخلية العصبية المتوضّعة على كروموسوماتها لتنتج بروتينات جديدة تطرحها في تجويف رفي سيتوبلازم الخلية فتغيّر من تركيبها الكيميائي ومن بنيانها الأساسيّ.



يمثّل التغيّرات التي تحدث في الخلية العصبية أثناء حفظ المعلومات في الذاكرة والتي تتلخّص بتشكّل البروتين G الذي سينقسم إلى ثلاثة أجزاء ألفا وبيتا وغاما. يبقى الجزءان بيتا وغاما ملتصقان بجدار الخلية ليستمر التحريض بينما يذهب الجزء ألفا إلى سيتوبلازم الخلية فيحرّض إنتاج الإنزيمات الحيوية ويعمل على تحريض الجينات لتقوم بتغيير تركيب وبنيان الخلية.

لقد ذكرت ما يجري داخل الخلية العصبية بشكل سطحيٍّ وعابر وابتعدت عن ذكر تفاصيل ودقائق التفاعلات والعمليات الحيوية التي تحدث بسبب شدَّة تعقيدها وتعذُّر فهمها من قبل عامة الناس الذين لم يدرسوا علوم الطب مسبقاً.

من هذا الوصف يتبيَّن لنا أن المعلومات تتخزَّن في خلايا الدماغ على شكل مواد كيميائية - حيوية تنتجها جينات وإنزيمات الخلايا، ومن ثم تحفظها في جسمها الذي لا يزيد حجمه عن بضعة ميكرونات!! . . فإذا كان حجم الخلية بهذه الدقة! فما هو حجم المعلومة؟ وكم ستتَّسع هذه الخلية المتناهية في الصغر من معلومات؟ وما تركيب المعلومة الكيميائي؟ وهل تركيب كافة المعلومات واحداً؟ أم أن لكل معلومة تركيبها الخاص الذي يميِّزها عن غيرها ليتمكَّن العقل من إخراجها والعمل بمقتضاها بعد سنين طويلة قد تمتد العمر كله؟!! وإذا كانت المعلومة مادة كيميائية، فكيف تصطف وتتناسق المعلومات في الخلايا الحافظة للذاكرة؟ وكيف تتَّصل هذه المركبات ببعضها بعضاً داخل الخلية الصغيرة لتمثِّل قصيدة شعريّة أو آية قرآنية أو سورة كبيرة أو القرآن بأكمله؟ وكيف تستوعب خلايا الدماغ مليارات المليارات من المعلومات والعلوم والثقافات؟ وكيف يتعامل العقل مع هذا الكمّ الهائل من المعلومات أو المواد الكيميائية الدقيقة فيُخرج منها ما شاء متى شاء وبسرعة فلكية مذهلة لا تزيد عن جزء من مليون جزء من الثانية؟ وما كنهُ هذا العقل؟ وما تركيبه؟ وأين مكانه في الدماغ؟ وهل يشغل حيِّزاً من مكان أو زمان؟ وهل له وزن أو لون أو شكل؟ وكيف يتصرَّف؟ وكيف يتعرَّف على هذه المواد المعلوماتية المكتظَّة في مستودعات خلايا المخ؟

إنها أسئلة لا يمكن لأحد أن يجيب عليها إلّا الخالق العظيم والعالم الكبير الذي قدَّر هذا التصميم الفذّ فأحسن التقدير.

﴿ذَٰلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ لَّا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ فَأَنَّىٰ تُؤْفَكُونَ﴾ [غافر: ٦٢].

هل هناك عقل إلكتروني على وجه الأرض يجاري ما تقوم به خلية عصبيّة واحدة؟ لا وألف لا. فالخلية لاعصبية تحسُّ وتدرك وتُبدع وتنفعل وتعبِّر وتفرح وتحزن وتكتئب وتُضفي على صاحبها مهارات يدويّة وفنيَّة وعبقرية علمية أو رياضية أو فيزيائية أو أدبيَّة أو موسيقية أو غير ذلك، كما تطرب خلايا الدماغ للألحان العذبة وتنفر من الألحان والألفاظ الشاذَّة، وهي تقدِّر الجمال وتستمتع به وتنفر من كل ما هو قبيح ومقزِّز!!

أما العقل الإلكتروني فإنه آلة صمّاء لا تحسّ ولا تدرك ولا تفرح ولا تمرح ولا تغتمُّ ولا تنفعل، ولا تعطينا إلّا ما قد خزَّنّاه فيها من أرقام ومعلومات.

يُخرج العقل البشري أي معلومة مخزّنة فيه خلال جزء من مليون جزء من الثانية!! فهل هناك عقل إلكتروني على هذا النحو من الدقة والسرعة؟

هذا ومن ناحية أخرى فإن حجم الكومبيوتر البشري لا يزيد عن بضعة ميكرونات (والميكرون جزء من ألف من الميلي ميتر) وهو لا يُرى إلّا تحت المجهر بعد تكبيره آلاف المرات!! فهل هناك عقل إلكتروني بهذا الحجم وله كلّ هذه القدرات؟

من خلال هذه المناظرة الصغيرة ستتجلّى للقارئ العزيز عظمة الله جلّ جلاله ومدى علومه وقدراته وحكمته.

هذا على مستوى خلية دماغية واحدة، فما بالك بالدماغ ككل، ذلك العضو النبيل الذي يحتوي على أكثر من ١٠٠ مليار خلية مذهلة على نحو ما رأيت وقرأت؟!

فإذا كان لا بد للعقل الإلكتروني من مصمّمين عباقرة ومهندسين بارعين قاموا على تصميمه وتقديره، ومن فنيين مهرة تكاتفوا ليخرجوه إلى عالم الوجود، فهل يعقل ألّا يكون للعقل البشري المذهل خالق ومبدع؟!!

فإذا كان من المستحيل للكومبيوتر أن يوجد نفسه بنفسه، أو أن يظهر إلى عالم الوجود بمحض المصادفة أو بشكل عشوائي، فإن من المستحيل أيضاً أن تظهر مليارات الكومبيوترات البشرية البالغة حدَّ الإعجاز في تقنيتها ودقتها بشكل تلقائي إثر التقاء ذرات الهيدروجين ببعضها بعضاً قبل مليارات السنين.

وإذا عجز جهابذة علماء الإنس عن تصنيع جزءٍ صغير من الدنا أو الرنا أو جزءٍ صغير من خلية حية، فهل بإمكان الطبيعة أن توجد إنساناً أو دماغ إنسان وهي التي لا تعقل ولا تدرك؟

إنه خلق مقدَّر من حكيم عليم، من خالق أحسن كل شيء خلقه وبدأ خلق الإنسان من طين، ثم جعل نسله من سلالة من ماء مهين. نعم إنه خلق الله، وهو خلق فذٌ يزخر بآياته سبحانه ويؤكّد وجوده وعظيم قدرته وسمو علومه:

﴿وَلَٰكِنَّ ٱلظَّٰلِمِينَ بِـَٔايَٰتِ ٱللَّهِ يَجۡحَدُونَ﴾ [الأنعام: ٣٣].

لقد جحد الملحدون وجود الله رغم أنهم رأوا بأمّ أعينهم آياته الرائعة في كلّ ما خلق وفلق وبرأ، لقد أنكروا قدراته بعدما استيقنتها أنفسهم، يدفعهم إلى ذلك نيران الحقد التي تضطرم في قلوبهم.

لقد حذّرهم سبحانه وتعالى من عاقبة جحودهم وفسقهم وأعمالهم السيّئة فقال:

﴿يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِن سُوٓءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُۥٓ أَمَدًا بَعِيدًا وَيُحَذِّرُكُمُ ٱللَّهُ نَفْسَهُۥ وَٱللَّهُ رَءُوفٌۢ بِٱلْعِبَادِ﴾ [آل عمران: ٣٠].

النواقل العصبية الكيميائية transmitters:

كما سبق وأشرنا، فقد أوجد الحكيم العليم أكثر من ٥٠ مادة كيميائية مهيِّجة للأعصاب ومحرِّضة لظهور السيَّالة العصبية، منها سريعة التحريض ومنها التي تعمل ببطء، ومنها التي تعمل بين بين.

لقد قدَّر الحكيم الخبير نواقل سريعة متخصِّصة في نقل الحواس من الجلد ومن الحواس الأخرى إلى النخاع الشوكي والدماغ، وهي المسؤولة عن تحريض الألياف العصبية التي تنقل الأوامر الدماغية إلى الأطراف والعضلات والأحشاء والأعضاء.

لقد تبيَّن للعلماء أنّ هذه النواقل الكيميائية السريعة ذات أوزان جزيئية صغيرة، كما تبيَّن لهم أن المحرِّضات ذات الجزيئات الكبيرة أبطأ من سابقتها، كما وجدوا أنّ لكل محرِّض استجابة تختلف عن أقرانه، وأن كل جزء من الدماغ يتخصَّص بنواقل محدَّدة تختلف عن نواقل غيره من المراكز العصبية.

تتصنَّع هذه النواقل بقدرة القادر الحكيم في النهايات العصبية وتتجمَّع في الحويصلات الإفرازية.

عندما يصل التيار العصبي إلى النهايات العصبية، تنفتح الحويصلات فيخرج محتواها من المواد الناقلة والمحرِّضة وتنطلق إلى صحن التشابك ومنه إلى نهايات العصب الآخر المتشابك مع نهايات العصب الطرفي فتحرِّضها من خلال تحريض البروتينات المستقبلة التي سبق الحديث عنها.

بعد أن تفرِّغ الحويصلات محتواها يندمج جدارها مع غشاء صحن التشابك وتصبح جزءاً منه. ولكن بمجرد انتهاء التحرض أو التثبيط تتراجع الحويصلات إلى مكانها المعتاد وتعود كما كانت، ثم لا تلبث أن تمتلئ بالمادة الكيميائية الناقلة نفسها، تستغرق هذه الدورة الحيوية أقلَّ من ميلي ثانية.

ينطلق من ٢٠٠٠ – ١٠,٠٠٠ جزيء من المادة الناقلة في كل تنبيه عصبي. المذهل في هذه النهايات العصبية أن الخالق العظيم مكَّن كلاً منها من تنفيذ ١٠,٠٠٠ تنبيه عصبي في آنٍ واحد، كما مكَّنها من توفير ما تحتاجه من المادة الفعَّالة فهيَّا لها عدداً هائلاً من الميتاكوندريا التي تخصَّصت بإنتاجها. وبما أن الميتاكوندريا تعمل ليل نهار،

وأثناء الحركات والسكنات، لذا لن يتوقّف الإنتاج ولا التنبيه العصبي طالما كانت الروح بين حنايانا.

من هذه المواد الناقلة والمحرِّضة للتيار ما يعمل من خلال العصب نفسه كمادّة مثبِّطة على عضو ما، ومحرِّضة على أعضاء أخرى. وهذا ضرب من الإعجاز.

فالأسيتايل كولين acetyl choline الذي يعصِّب القلب والمعدة والأمعاء من خلال العصب المبهم Vagus nerve يثبِّط نشاطات القلب كافة ويحرِّض الجهاز الهضمي فيزيد حركة المعدة والأمعاء، ويزيد إنتاج اللعاب وعصارة المعدة والبنكرياس، وهو محرِّض إذا بلغ الأحشاء من خلال الجهاز العصبي الباراسيمبتاوي (نظير الودّي) ومثبِّط إذا بلغها على متن الجهاز العصبي الودِّي (السيمبتاوي).

كيف يكون الأسيتايل كولين محرِّضاً ومثبِّطاً في آنٍ واحد؟ وكيف يتمُّ هذا وهو موجود في الجسم نفسه ويتغذّى من الدم نفسه ويتبع للدماغ نفسه وينطلق من العصب نفسه؟

إنه آيةٌ من آيات الله الباهرات التي تمجِّده سبحانه وتسبِّح بعظيم قدره وقدرته وعلمه وحكمته.

- يلي هذا المحرِّض في أهميته النور أدرينالين nor-adrenaline الذي يحرِّض الخلايا الهرمية في القشرة الدماغية التي خصَّصها بارئها برسم وتنفيذ حركات الجسم والأطراف والعضلات وتطلق العنان للمهارات. كما تشارك هذه الخلايا في صنع المزاج وتحديد درجة الوعي والاستيقاظ.

- يلي النور أدرينالين بالأهمية هورمون الأدرينالين الذي يقوم بالمهام نفسها ولكنه أقلُّ فعالية منه، لذا يستخدمه الدماغ في الحالات التي لا تستدعي استجابات فورية وقوية.

- ثم يأتي الدوبامين dopamine الذي خصَّصه العلي القدير ليعمل على خلايا الدماغ القاعدية basal ganglia التي تنسِّق حركات لأطراف وتجعل الأعمال والحركات متناغمة، وبذلك فإنها تنمِّي المهارات وأوجه الإبداع.

- وهناك الغليسين الذي يعمل على خلايا النخاع الشوكي والجذع الدماغي.

- أما السيروتونين serotonine فإنه يعمل على النخاع الشوكي وعلى المهاد والوطاء.

- أما أوكسيد النتريك nittic oxide فهو كما أشرنا مسبقاً ناقل أساسي يعمل على حفظ الذاكرة في الدماغ ويساعد على تحسين المزاج ويحدِّد سلوك الإنسان وتصرفاته وفهمه وتفهُّمه للأمور.

من طلاقة القدرة الإلهية التي نلمسها ونراها في كل ما حولنا في هذا الكون العظيم أن جعل سبحانه وتعالى أوكسيد النتريك في النهايات العصبية وفي خلايا الدماغ حرة وغير مخزونة في حويصلات إفرازية كما في النوافل الأخرى. وعندما يتحرَّض العصب أو النهاية العصبية، تفرز هذه الأخيرة أوكسيد النتريك بكميات تكفي لتحريض الخلايا العصبية، ثم ينتشر ليمارس نشاطه في الأماكن المخصَّصة له.

ومن طلاقة القدرة شذوذ آلية عمل أوكسيد النتريك عن القاعدة المعتادة. لقد تبيَّن للعلماء أن هذه المادة تحرِّض الخلايا العصبية من دون أن تغيِّر من شحنتها الكهربائية، كما تبيَّن لهم أن أوكسيد النتريك سيغيِّر من الوظائف الحيوية لجزيئات الخلية، وبذلك ستتحرَّض خلال فترة تتراوح من بضع ثوانٍ إلى بضع دقائق:

﴿صُنْعَ ٱللَّهِ ٱلَّذِىٓ أَتْقَنَ كُلَّ شَىْءٍ﴾ [النمل: ٨٨].

الإعجاز الإلهي في خلق المخيخ

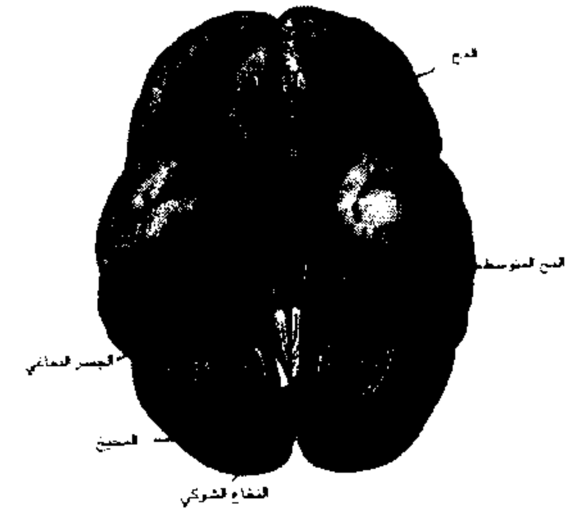
آية من آيات الله:

المخيخ عضو صغير نسبياً، لا يزيد وزنه عن ١٤٥ غراماً، وهو شديد التلافيف والتضاريس ويستقر في تجويف القحف تحت الدماغ.

وهو على الرغم من حجمه الصغير إلَّا أنه يحتوي على ٣٠ مليون مركز عصبي. لقد جعلت منه هذه المراكز الدقيقة عضواً من أسمى وأنشط وأنبل أعضاء الجسم البشري.

يبرز دور المخيخ من خلال علاقته الوثيقة بالقشرة الدماغية بمراكزها العصبية الحركية منها والحسية كافة، وبعلاقته الحميمة بالجذع الدماغي وبالخلايا القاعدية.

وعلى الرغم من تطوّر وبهاء الدماغ البشري وسيطرته على أعضاء الجسم كافة، إلَّا أنه عاجز كل المعجز عن تنفيذ أي عمل أو إنجاز أي مهمة أو حركة من دون تدخل المخيخ الحكيم، الذي يبدو ويتصرَّف وكأنه شيخ وقور خبير ملمٌّ بالأمور كافة والذي لا



يتألف المخيخ من فصين صغيرين كثيري التلافيف.
لاحظ علاقته الحميمة بالدماغ وبالمخ المتوسط وبالجسر الدماغي وبالنخاع المستطيل

بد من الرجوع إليه والتقيُّد بآرائه وبتعليماته وتوجيهاته في كل آنٍ وكل حين وعلى مدار الساعة وحتى قيام الساعة.

ينسِّق المخيخ كافة الحركات والأعمال، خصوصاً منها السريعة والمتتالية والتي تحتاج مهارات يدوية ورياضية وفكرية كالرسم والنحت ولعب كرة التنس والطاولة والقدم والسلة والضرب على الآلات الموسيقية البسيطة منها والمعقَّدة كالبيانو والطبلة والقانون وغيرها، وكذلك الضرب على الآلة الكاتبة والعمل على الكمبيوتر وغير ذلك.

يتطلَّب الضرب على الآلات الموسيقية تناسقاً كبيراً بين النغم المحفوظ في الذاكرة وبين المخيخ الذي سيحوِّله إلى حركات وضربات على الآلات التي ستصدر الألحان.

وبالأسلوب نفسه سيترجم المخيخ الأحرف المحفورة في الذاكرة إلى حركات متناسقة تضرب ما يقابلها على الآلة، فهو صلة الوصول بين الذاكرة والآلة. كما ينسِّق المخيخ بين العمل الذي يجري الآن وبين ما يليه من أعمال وحركات فيربطها ببعضها

بعضاً لتبدو متتالية بشكل سلس ومنسجم ولو تغيَّرت الحركات ونبرات الكلام أو الخطاب أو سرعة الجري وما سيرافقه من انعطاف أو قفز أو دوران أو غير ذلك.

كما يحافظ المخيخ على توازن الجسم ويحول دون سقوط الإنسان أثناء تأديته لعمله اليومي ولنشاطاته الرياضية المختلفة البسيطة منها والمعقَّدة كالجمباز والحركات البهلوانية وتسلُّق الجبال والعوم والقفز وغير ذلك.

يخطِّط المخيخ للحركة التالية أثناء تأدية الحركة الحالية. ولينجز ذلك يدرس وضع القدم الحالي والوضع الذي يجب أن يتخُّذه في الخطوة التالية أو الحركة القادمة المراد تنفيذها.

ليس هذا وحسب، بل ينظِّم المخيخ الأوضاع المتتالية للجسم اللازمة للحركات المتتالية دون أدنى خلل في التوازن ولا اضطراب، وهو المسؤول الأول والأخير عن إنجاح الأعمال والنشاطات كافة. وفوق هذا وذاك يحفظ المخيخ إنجازاته ونجاحاته التي استقاها من خلال ممارساته اليومية في ذاكرته لتبقى خبرة محفوظة يستفيد منها في المستقبل.

من الأمثلة العملية على هذه الوظيفة الجميلة للمخيخ رمي كرة السلة؛ فإذا كنت من الذين لا يمارسون هذه اللعبة ورميت الكرة باتِّجاه السلة من مكان بعيد نسبياً، فإنك لن تفلح من المحاولة الأولى ولا الثانية، لا لضعف فيك، ولكن بسبب دراية المخيخ المحدودة وخبرته المعدومة في هذا المجال. سيدرس المخيخ الرمية التي قمت بها وسيحلِّل نقاط الضعف فيها، ومن ثم سيحدِّد القوّة العضلية اللازمة لهذه الرمية. لتتناسب هذه القوة مع وزن الكرة وحجمها والمسافة التي تفصلك عن الهدف. تذهب الأوامر والتعليمات من المخيخ الحكيم إلى المراكز الحركية في القشرة الدماغية لتزيد أو لتخفِّف من قوّة الرمي بما يتناسب والخلل الذي لازم محاولاتك. ما إن ينضبط الأمر وينجح المخيخ في مهمته حتى يصبح هذا لاموضوع من خبراته التي ستعينه في مستقبله في هذه الرياضة وبذلك يصبح هذا المبتدئ بارعاً.

ولكي ينجز المخيخ هذا كله، كان لزاماً عليه جمع المعلومات من جميع الأعضاء المتخصِّصة بالحركة والتوازن، وهذه تشمل كافة عضلات وأوتار الجسم ومفاصله، ومن الأذن الداخلية ومن العينين ومن الخلايا القاعدية الدماغية ومن المراكز العصبية الحسيّة والحركية في القشرة الدماغية.

يجمع المخيخ المعلومات بواسطة ألياف عصبية غزيرة تصله بهذه المراكز كافة، فيحلّلها ويدرس كل جوانبها، ومن ثمَّ يكوِّن لنفسه فكرة متكاملة عن وضع أعضاء

الجسم كلها والأوضاع التي يجب أن تتّخذها في الأعمال والحركات التالية والمتتالية، بعد ذلك يرسل آراءه وتعليماته الفذّة إلى القشرة الدماغية المتخصِّصة بإصدار الأوامر الحركية للأطراف والعضلات لتنفّذ اقتراحات وأوامر المخيخ بدقة وإحكام تامين.

يقوم المخيخ بهذه النشاطات خلال ١٥ ميلي ثانية، وهذا يعني أنه يعمل بشكل دائم ودؤوب من دون راحة ولا تذمّر ومن دون أن يصاب بالكلل أو الملل أو النصب.

وإذا علمنا أن الميلي ثانية يعادل جزءاً من ألف جزء من الثانية، سيتبيَّن لنا مدى الجهد الكبير والدور العظيم والنشاطات المذهلة التي يقوم بها هذا الشيخ الحكيم القابع بخشوع وسكينة في ظلمة القحف بين قاعدة الدماغ وقاع الجمجمة.

كما سيتجلّى لنا دور المخيخ المذهل في الجسم البشري عندما نشاهد مريضاً أصيب لديه هذا العضو بمرض من الأمراض فأخلَّ بوظائفه وشوَّه أداءه.

سيعجز هذا المريض عن الإتيان بأيِّ عمل مهما كان بسيطاً، وإذا قام وقع، وإذا تمكَّن من الوقوف بعد تكرار المحاولة وحاول أن يمشي فإنه سيترنَّح ترنُّح السكارى، وستدور به الأرض، وسيسقط بعد أن يختلّ توازنه وبعد أن يستسلم للدوار والدوخة.

وإذا طلبنا من هذا المريض أن ينفِّذ عملاً بسيطاً فإنه سيفشل، وإذا حاول أن يضع قمَّة سبابته على قمة أنفه فإن يده سترتعش أثناء المحاولة وستذهب إلى فمه أو عينه أو إلى مكان آخر في وجهه غير الأنف.

يشكو هذا المريض من الرأرأة (حركات سريعة متتالية لكرة العين) وسيتعذَّر عليه النطق، لأن النطق بحاجة إلى حركات سريعة متتالية ومتناسقة ومتناغمة.

تقوم بالنطق عضلات كثيرة تحرِّك حبال الصوت والحنجرة والبلعوم والشفتين والفكين واللسان. ولو علمت أن في اللسان وحده ١٧ عضلة تقوم بتحريكه في الاتجاهات كلها ليتمكن من ضبط الألفاظ ومخارج الأصوات والحروف، لتبيَّن لك أن النطق الذي نمارسه في كل آنٍ وكل حين حتى يبدو لنا وكأنه عمل آليّ روتينيّ وبسيط تقوم بأدائه عشرات العضلات وآلاف المراكز العصبية ومن جملتها مركز اللغات والمخيخ والخلايا القاعدية في الدماغ والمراكز الحسية والحركية في القشرة الدماغية. فالنطق إذاً عملية في غاية الدقة والتعقيد، ولكنها تتمّ بشكل فوري ومتزامن مع ما نفكِّر في قوله ونريد التعبير عنه. فسبحان الله.

تأمّلوا في هذا الخلق المذهل وهذا التناسق الجميل في عمل المراكز العصبية والعضلات، وتأمّلوا السرعة المذهلة لتأليف الكلمات واختيارها، ومن ثم تشكيل

وصياغة الجمل والعبارات والخُطب والمحاضرات، خصوصاً التي تلقيها ارتجالياً من دون سابق تحضير؟!!.. تأمّلوا تيار الكلمات وهي تنساب من دون عوائق ولا تكليف انسياب الماء في الجداول والأنهار!!.

تأمّلوا هذه النعم الجليلة والمعجزات الباهرات التي كرَّمنا بها الله على كثير ممن خلق تكريماً!

لقد لفت نظرنا سبحانه وتعالى إلى نعمة النطق فقال:

﴿أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ ﴿٨﴾ وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ ﴿٩﴾ وَهَدَيْنَٰهُ ٱلنَّجْدَيْنِ ﴿١٠﴾﴾ [البلد: ٨-١٠]، والنجدين هما الخير والشر.

يقول الطبيعيون وأتباع داروين: إن لاخلق بدأ تلقائياً في اجتماع كائنات دقيقة دنيا كالفيروسات والجراثيم والفطريات. لقد التقت بحسب نظرياتهم الهزيلة فأعطت مخلوقاً بدائياً صيغراً يتألف من العديد من الخلايا، ولم يكن له عينين ولا لساناً ولا شفتين، وكان دون دماغ، ودون أذنين، وبلا يدين ولا رجلين، ثم راحت هذه الكتلة الخلوية الصغيرة تتطوَّر وتغيِّر من حجمها وشكلها بالتدريج عبر ملايين السنين، فأنجبت أنواع وأجناس الحيوانات والنباتات والأسماك والطيور، وفي النهاية تمخّضت عن ظهور الإنسان، ذلك الخلق البديع المذهل المتكامل.

هل يصدِّق عقل رشيد أن ينشأ النطق وهو حصيلة عمليات حيوية بالغة الدُّقة والتعقيد بشكل تلقائي من دون إبداعٍ حكيم؟

فالنطق آية عظيمة من آيات الله التي تثبت وجوده، وتؤكِّد قدرته وقدره، وهي نعمة كبيرة من نعمه الكثيرة التي أنعم بها علينا لنشكره ونحمده ونعظِّمه: ﴿مَا خَلَقَ ٱللَّهُ ذَٰلِكَ إِلَّا بِٱلْحَقِّ يُفَصِّلُ ٱلْءَايَٰتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾ [يونس: ٥].

ولكن الملحدين بآيات الله يكفرون وبنعمائه يجحدون:

﴿وَمَا تَأْتِيهِم مِّنْ ءَايَةٍ مِّنْ ءَايَٰتِ رَبِّهِمْ إِلَّا كَانُوا۟ عَنْهَا مُعْرِضِينَ﴾ [الأنعام: ٤].

وفيهم قال رب الأرباب:

﴿يَعْرِفُونَ نِعْمَتَ ٱللَّهِ ثُمَّ يُنكِرُونَهَا وَأَكْثَرُهُمُ ٱلْكَٰفِرُونَ﴾ [النحل: ٨٣].

وقال جلَّ جلاله:

﴿أَفَبِٱلْبَٰطِلِ يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَةِ ٱللَّهِ يَكْفُرُونَ﴾ [العنكبوت: ٦٧].

والذي ينكره العقل والعلم أن يظهر الإنسان والحيوان والنبات من كائنات مُمرضة تفتك بهذه الكائنات كما فتكت فيروسات الإيدز والإيبولا وجراثيم الخنّاق (الدفتيريا)

والكزاز والتهاب السحايا وغيرها بالإنسان والحيوان!! كيف تظهر كائنات حيّة من كائنات أخرى قاتلة وفتّاكة؟ وكيف بقيت الكائنات البدائية على قيد الحياة في مجتمع سادت فيه الجراثيم والفطريات والفيروسات؟ في مجتمع لم يكن فيه للطب وللمضادات الحيوية وجود ولا خبر؟!!

هل يمكن لعاقل على وجه الأرض أن يصدِّق هذا التهريف والتهريج؟ وإذا كان هذا ممكناً، يصبح حتماً على الملحدين أن يؤمنوا بكل تهريف مماثل. فإذا قلت لهم: إن الماء الذي أوجده العلي القدير ليطفئ النار صار كالبنزين يزيدها اشتعالاً وضراوة، وفعليهم أن يصدِّقوا ذلك.

لقد أسبغ علينا العليّ القدير نعماً كثيرة ظاهرة وباطنة، ووهبنا السمع والبصر والفؤاد، ومنَّ علينا بالنطق والعقل، وكرّمنا بانتصاب أجسامنا، وسخّر لنا ما في الأرض جميعاً، وجعلنا خلفاء فيها، ووهبنا نعمة التفكُّر والتأمّل لنتأمَّل ملكوته العظيم، ولندرك آياته الأخّاذة، فتؤمن به إيماناً يقينياً راسخاً لا تتقاذفه وساوس الشياطين ولا فلسفات الملحدين والماديين.

ولتقريب الأمر على القارئ الذي تعذَّر عليه الوصول إلى حقيقة الحقّ جلّ جلاله من نفسه رأيت أن أنقل له بعض أقوال علماء العصر البارزين ردّاً على نظريات المارقين الجاحدين والملحدين:

يقول العالم ويندل المتخصِّص في العلوم الطبيعية والأستاذ في الجامعات الأمريكية: «لا تستطيع العلوم أن تفسِّر لنا كيف نشأت الدقائق الصغيرة التي لا يحصيها عدٌّ، والتي تتكوّن منها المواد الحيوية الموجودة في جسم الإنسان كلها، كما لا تستطيع العلوم أن تفسِّر لنا بالاعتماد على فكرة المصادفة والطفرات كيف تكوّنت الحياة من لا شيء، وكيف تطوّرت حتى أضحت على ما هي عليه من الرقيّ والروعة والكمال.

إن الأخذ بنظرية المصادفة في نشأة كلِّ المخلوقات لا يقوم على أساسٍ منطقي مقنع، بل على التسليم بهذه الفكرة من دون دلائل علمية ولا براهين منطقية تؤكِّدها».

أمّا العالم توماس ميللر فقال: «إنني أؤمن بوجود الله، كما أؤمن أنه الخالق لكل ما في الكون، لأني لا أستطيع أن أتصوَّر أن المصادفة وحدها تستطيع أن تفسِّر لنا ظهور الإلكترونات والبروتونات الأولى ولا الذرات الأولى ولا الأحماض الأمينية الأولى ولا الأحماض النووية الريبية الأولى التي تحمل على متنها شيفرة الخلق ووظائف الأعضاء، ولا البروتوبلازم الأول ولا البذرة الأولى ولا الشتلة الأولى ولا الشجرة الأولى من كلِّ صنف من أصناف الثمار التي يزيد عددها عن خمسين ألف صنف.

«إنني أعتقد بوجود الله لأن وجوده القُدسي هو التفسير المنطقيّ الوحيد لكل ما يحيط بنا من ظواهر هذا الكون التي حيَّرتنا وبهرت عيوننا وألبابنا».

ثم يردف العالم ميللر قائلاً: «فكما أن الآلة والسيارة والعمارة وكلّ جهاز بسيطاً كان أم معقَّداً بحاجة إلى أيد تبدعه، فالإنسان والحيوان والنبات والكون بحاجة هي الأخرى إلى خالق عظيم ينظِّم أمورها ويحفظ مجراتها ونجومها وكواكبها من الزوال ومن الارتطام ببعضها، ويضع نواميسها التي ستتقيَّد بها، وهذا لن يكون إلَّا الله».

وبما أن هذه الصفات لا تجتمع في أحدٍ غير الله جلّ جلاله، صار لزاماً علينا أن نؤمن به وأن نسعى ونكدَّ في عبادته لبلوغ رضاه، وأن نتطهَّر من أدران العصور المادية، وأن نتبرَّأ من انتماءاتنا الضالة، ثم نقف خاشعين في محراب الإيمان نسأله سبحانه الرحمة والغفران:

﴿وَلَا تَتَّبِعِ ٱلْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱلَّذِينَ يَضِلُّونَ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌۢ بِمَا نَسُواْ يَوْمَ ٱلْحِسَابِ﴾ [ص: ٢٦].

ما يَشُدُّ العَقلَ

الباقِلاءُ

➢ الإمام الصادق عليه السلام : أكلُ الباقِلّى[١] يُمَخِّخُ السّاقَينِ، ويَزيدُ فِي الدِّماغِ، ويُوَلِّدُ الدَّمَ الطَّرِيَّ[٢].

التَّدهينُ

➢ الإمام الصادق عليه السلام : دُهنُ البَنَفسَجِ يَرزُنُ[٣] الدِّماغَ[٤].

الحِجامَةُ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله : الحِجامَةُ تَزيدُ العَقلَ، وتَزيدُ الحافِظَ حِفظاً[٥].

➢ الإمام عليّ عليه السلام : إنَّ الحِجامَةَ تُصَحِّحُ البَدَنَ، وتَشُدُّ العَقلَ[٦].

الخَلُّ

➢ الإمام الصادق عليه السلام : إنّا لَنَبدَأُ بِالخَلِّ عِندَنا، كَما تَبدَؤونَ بِالمِلحِ عِندَكُم؛ فَإِنَّ الخَلَّ لَيَشُدُّ العَقلَ[٧].

---

(١) الباقِلّى - ويُخَفَّف -، والباقلاء - مخفّفة ممدودة -: الفول (القاموس المحيط، ج ٣، ص ٣٣٦).

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٤، ح ١، المحاسن، ج ٢، ص ٣٠٩، ح٢٠٢٨.

(٣) الرزانةُ: في الأصل الثِّقَلُ، وشيءٌ رزينٌ أي ثقيل (لسان العرب، ج١٣، ص ١٧٩).

(٤) الكافي، ج ٦، ص ٥٢٢، ح ٨.

(٥) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ١٧٤، ح ٥١٨، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ١٢٦.

(٦) الخصال، ص ٦١١، ح ١٠.

(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٩، ح ٥، المحاسن، ج ٢، ص ٢٨٣، ح ١٩١٥.

خَلُّ الخَمرِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: خَلُّ الخَمرِ يَشُدُّ اللِّثَةَ، ويَقتُلُ دَوابَّ البَطنِ، ويَشُدُّ العَقلَ[(١)].

السَّدابُ

➤ الإمام الرضا عليه السلام: السَّدابُ[(٢)] يَزيدُ فِي العَقلِ[(٣)].

➤ الكافي: عَن مُحَمَّدِ بنِ عَمرِو بنِ إبراهيمَ عَن أبي جَعفَرٍ أو أبِي الحَسَنِ عليه السلام، قالَ: ذُكِرَ السَّدابُ فَقالَ: أما إنَّ فيهِ مَنافِعَ: زِيادَةٌ فِي العَقلِ، وتَوفيرٌ فِي الدِّماغِ، غَيرَ أنَّهُ يُنتِنُ[(٤)] ماءَ الظَّهرِ[(٥)].

خواص السذاب

السذاب هو الفيجن.

استخدم السّذاب المخزني في اليونان القديمة ومصر لتنبيه النزيف الحيضي والحث على الإجهاض، ولتقوية البصر.

الأفعال والاستخدامات الطبية: يستخدم السّذاب المخزني بشكل رئيسي للحض على بدء الحيض. فهو ينبّه عضلات الرحم ويحث على تدفّق الدم الحيضي. وفي طب الأعشاب الأوروبي، يستخدم السّذاب المخزني أيضاً لعلاج حالات متنوّعة مثل السذاب هو الفيجن.

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٠، ح٩، المحاسن، ج ٢، ص ٢٨٥، ح ١٩٢٧.

(٢) السَّذاب: هي شجرة كثيرة الأغصان لها أوراق صغيرة ذات رائحة كريهة، وأزهارها صفراء، وحَبّها مثلّث الشكل، وكلّ ثلاث حبّات منها قد جُمعت داخل غشاء واحد. لها استعمالات طبيّة، ويقال لها بالعربية: سَذاب (مترجم عن فرهنكا صبا، ص ٥٧٧).

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٧، ح١، المحاسن، ج ٢، ص ٣٢٢، ح ٢٠٨٨.

(٤) النَّتن: الرائحة الكريهة (لسان العرب، ج ١٣ ص ٤٢٦).

(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٨، ح ٢، بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢٤١، ح ٤.

السّلقُ

➢ الإمام الرضا - عليه السلام في ذِكرِ فَوائِدِ السِّلقِ : يَشُدُّ العَقلَ، ويُصَفّي الدَّمَ[١].

السّواكُ

➢ الإمام الباقر عليه السلام : السِّواكُ يَذهَبُ بِالبَلغَمِ، ويَزيدُ فِي العَقلِ[٢].

الفَرفَخُ (الفرفحين)

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله : عَلَيكُم بِالفَرفَخِ، فَهِيَ المِكيَسَةُ[٣]؛ فَإِنَّهُ إن كانَ شَيءٌ يَزيدُ فِي العَقلِ فَهِيَ[٤].

خواص الفرفحين

الأفعال والاستخدامات الطبية: لطالما اعتبرت الفرفحين نبتة قيّمة في علاج المشكلات البولية والهضمية، فمفعول عصيرها المدرّ للبول يجعلها مفيدة في تخفيف علل المثانة، مثل صعوبة التبّول. كما أن الخصائص اللثتية للنبتة تجعلها دواء ملطّفاً للمشكلات المعديّة المعوية مثل الزحار والإسهال.

في طب الأعشاب الصيني: تستخدم الفرفحين لمشكلات مماثلة ولالتهاب الزائدة أيضاً. كما يستخدمها الصينيون كترياق لعقصات اليعاسب ولدغات الأفاعي. وعندما يستخدم العصير أو المغلي كغسول خارجي، يفرّج الشكاوى الجلدية مثل الحبوب والجَمَرات Carbuncles ويساعد أيضاً في خفض الحمى.

---

(١) المحاسن، ج ٢، ص ٣٢٧، ح ٢١١٠، بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢١٧، ح ٧.

(٢) ثواب الأعمال، ص ٣٤، ح ٣.

(٣) المكيسة على بناء اسم الآلة أو الفاعل من الأفعال أو التفعيل من الكياسة (بحار الأنوار: ج ٦٦، ص ٢٣٥).

(٤) المحاسن، ج ٢، ص ٣٢٣، ح ٢٠٩٤.

الأبحاث: تشير التجارب السريرية في الصين إلى أن للفرفحين تأثيراً صاداً (مضاداً حيوياً) معتدلاً. وفي إحدى الدراسات تبيّن أن العصير فعّال في علاج الديدان الشصيّة. وتوحي دراسات أخرى بأنه قيّم في مواجهة الزحار العصوي. وعندما تحقن مستخلصات من العشبة، تحثّ على التقلّص الشديد للرحم. وعندما يؤخذ العصير بالفم، يضعف انقباضات الرحم.

تنبيه: لا تؤخذ الفرفحين كدواء أثناء الحمل.

القَرعُ

- رسول الله ﷺ: **عَلَيكُم بِالقَرعِ؛ فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي العَقلِ، ويُكَبِّرُ الدِّماغَ**[1].
- عنه ﷺ: **عَلَيكُم بِالدُّبّاءِ؛ فَإِنَّهُ يُزَكّي العَقلَ، ويَزيدُ فِي الدِّماغِ**[2].
- الإمام عليّ عليه السلام: **كُلُوا الدُّبّاءَ؛ فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي الدِّماغِ**[3].

الكَرَفسُ

- رسول الله ﷺ: **عَلَيكُم بِالكَرَفسِ؛ فَإِنَّهُ إن كانَ شَيءٌ يَزيدُ فِي العَقلِ فَهُوَ هُوَ**[4].

خواص الكرفس

الاستعمالات: (البذور، الجذور الطازجة والجافة، الجذوع والأوراق الطازجة) مقوٍّ للمعدة؛ مدر بولي.

نادراً ما يستعمل الآن على الصعيد الدوائي، أما الأوراق فكانت تعتبر مضادة لداء البثع (الأسقربوط) في تلك الأيام التي لم يكن متوافراً فيها الفيتامين (C). الجذر مدر

(١) شُعب الإيمان، ج ٥، ص ١٠٢، ح ٥٩٤٧.
(٢) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١١٣، ح ٣٧٦، بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢٢٩، ح ١٨.
(٣) الخصال، ص ٦٣٢، ح ١٠.
(٤) طبّ النبي ﷺ، ص ١١، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٠٠.

للبول باعتدال وهو ذو طعم مر خفيف، ولذلك فهو فاتح للشهية للطعام. البذور مقوية للمعدة، وكان يظن، في ما مضى، بأنها ذات فائدة في الربو. ويمكن استعمال العصارة الطازجة على الجروح والسحجات.

يمكن طحن البذور واستعمالها بتحفظ كمادة تابلة.

يمكن غلي الأوراق، والجذع، والأغصان، والجذر وأكلها، كما يمكن أكل الجذع الطازج المقشر وبراعم الأزهار بشكل نيء.

اللُّبانُ

- رسول الله صلى الله عليه وآله: **أطعِموا نِساءَكُم الحَوامِلَ اللُّبانَ[1]؛ فَإِنَّهُ يَزيدُ في عَقلِ الصَّبِيِّ[2].**
- عنه صلى الله عليه وآله: **عَلَيكُم بِاللُّبانِ؛ فَإِنَّهُ... يَزيدُ فِي العَقلِ، ويُذَكّي الذِّهنَ، ويَجلو البَصَرَ، ويُذهِبُ النِّسيانَ[3].**
- الإمام الرضا عليه السلام: **إستَكثِروا مِنَ اللُّبانِ وَاستَبقوهُ وَامضَغوهُ، وأحَبُّهُ إلَيَّ المَضغُ؛ فَإِنَّهُ يَنزِفُ[4] بَلغَمَ المَعِدَةِ ويُنَظِّفُها، ويَشُدُّ العَقلَ، ويُمرِئُ الطَّعامَ[5].**

الأهمية العلاجية للكندر (اللبان)

من خواص هذا الراتنج أنه منبّه ومدر للطمث ومزيل للبلغم ونافع في التهابات الحنجرة والشعب والسعال والربو، ويدخل في تركيب كثير من الضمادات ومساحيق التبخير ضد العدوى، ويستخدم في البلاد الشرقية في البخور، وكمثبت في صناعة

(١) **اللُّبان**: ضربٌ من العِلك (لسان العرب، ج ٥، ص ١٥٣).
(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٢٣، ح ١٤٣٩، بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٤٤٤، ح ٨.
(٣) طبّ النبي صلى الله عليه وآله، ص ٦، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٩٤.
(٤) نزفتُ ماءَ البئر: نزحته كلّه. وأنزفَتِ البئرُ: ذهبَ ماؤها (الصحاح، ج ٤، ص ١٤٣٠).
(٥) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٢٣، ح ١٤٤٢.

الروائح العطرية، وعمل بعض المحاليل العطرية، وفي عمل الكحل المستعمل في العين، ولعلاج بعض الآلام الروماتيزمية، ومسكن لآلام الأسنان، ولإزالة تجاعيد الوجه، وتقرحات الفم كمضمضة، ولتطهير الحروق والجروح.

اللَّحمُ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: اللَّحمُ يُنبِتُ اللَّحمَ ويَزيدُ فِي العَقلِ، ومَن تَرَكَ أكلَهُ أيّاماً فَسَدَ عَقلُهُ[(١)].

ما يَزيدُ في الذِّهنِ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله: مَن أدمَنَ أكلَ الزَّبيبِ عَلَى الرّيقِ، رُزِقَ الفَهمَ وَالحِفظَ وَالذِّهنَ، ونَقَصَ مِنَ البَلغَمِ[(٢)].

➢ عنه صلى الله عليه وآله: كُلُوا السَّفَرجَلَ؛ فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي الذِّهنِ..[(٣)].

➢ عنه صلى الله عليه وآله: عَلَيكُم بِاللُّبانِ؛ فَإِنَّهُ... يَزيدُ فِي العَقلِ، ويُذَكّي الذِّهنَ[(٤)].

➢ الإمام الصادق عليه السلام: كُلُوا الرُّمّانَ بِشَحمِهِ؛ فَإِنَّهُ يَدبَغُ المَعِدَةَ، ويَزيدُ فِي الذِّهنِ[(٥)].

➢ الكافي عن محمّد بن عليّ الهمداني: إنَّ رَجُلاً كانَ عِندَ الرِّضا عليه السلام بِخُراسانَ، فَقُدِّمَت إلَيهِ مائِدَةٌ عَلَيها خَلٌّ ومِلحٌ، فَافتَتَحَ عليه السلام بِالخَلِّ فَقالَ الرَّجُلُ: جُعِلتُ فِداكَ! أمَرتَنا أن نَفتَتِحَ بِالمِلحِ؟!
فَقالَ: هذا مِثلُ هذا - يَعنِي الخَلَّ - وإنَّ الخَلَّ يَشُدُّ الذِّهنَ، ويَزيدُ فِي العَقلِ[(٦)].

---

(١) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ١٣٩.
(٢) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٧١، ح ٧٠.
(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٧٤، ح ١٢٤٣.
(٤) طبّ النبي صلى الله عليه وآله، ص ٦، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٩٤.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٤، ح ١٢.
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٩، ح ٤، المحاسن، ج ٢، ص ٢٨٦، ح ١٩٣١.

ما يُورِثُ الحِفظَ

الزَّبيبُ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: مَن أدمَنَ أكلَ الزَّبيبَ عَلَى الرّيقِ، رُزِقَ الفَهمَ وَالحِفظَ وَالذِّهنَ، ونَقَصَ مِنَ البَلغَمِ(١).

العَسَلُ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: مَن أرادَ الحِفظَ، فَليَأكُلِ العَسَلَ(٢).

➤ الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه السلام: قالَ العالِمُ عليه السلام: فِي العَسَلِ شِفاءٌ مِن كُلِّ داءٍ. مَن لَعِقَ لعقَةَ عَسَلٍ عَلَى الرّيقِ يَقطَعُ البَلغَمَ، ويَحسِمُ الصَّفرَةَ، ويَمنَعُ المِرَّةَ السَّوداءَ، ويُصَفِّي الذِّهنَ، ويُجَوِّدُ الحِفظَ إذا كانَ مَعَ اللُّبانِ الذَّكَرِ(٣).

الكَرَفسُ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: الكَرَفسُ يَفتَحُ السُّدَدَ، ويُذَكِّي القَلبَ، ويَرِثُ الحِفظَ، ويَطرُدُ الجُنونَ وَالجُذامَ وَالبَرَصَ(٤) والجُبنَ(٥).

➤ الدروس - في بَيان فَوائِدِ الكَرَفسِ -: رُوِيَ أنَّهُ يورِثُ الحِفظَ، ويُذَكِّي القَلبَ، ويَنفِي الجُنونَ وَالجُذامَ وَالبَرَص(٦).

---

(١) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٧١، ح ٧٠ نقلاً.
(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٥٨، ح ١١٦٧.
(٣) الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه السلام، ص ٣٤٦.
(٤) البَرَص: بياض يظهر في ظاهر البدن (القاموس المحيط، ج ٢، ص ٢٩٥).
(٥) الفردوس، ج ٥، ص ٣٧٠، ح ٨٤٦٨.
(٦) الدروس للشهيد، ج ٣، ص ٤٤.

الأجزاء المستعملة من الكرفس

الزيت العطري: يقطّر الزيت العطري من البذور وهو أكثر فعالية منها من الناحية العلاجية، يوصى بالحرص والحذر في استعماله.

البذور: تستعمل في الدرجة الأولى كمدر للبول وتساعد على تنظيف الجسم من الذِّيفان toxin لذلك فهي مفيدة جداً لمعالجة النِقرس gout وهو مرض يسبب تجمّعَ بلورات حمض اليوريك في المفاصل، وأيضاً في حالات التهاب المفاصل. والبذور مرّة قليلاً، الأمر الذي يجعل منها منشطاً هضمياً لطيفاً. تجمع البذور بعد أن يزهر النبات في سنته الثانية.

الساق: للساق الخاصيّات الطبية عينها التي تتمتع بها أجزاء النبات الأخرى ولكن درجة أقل. يساعد أكل السوق الغضة الطازجة على تنشيط عملية درّ الحليب بعد الولادة. مع أن الكَرَفس البري أكثر فعالية، إلا أنه يمكن استعمال ضروبه المزروعة للتجارة.

الجذر: الجذر نادر الاستعمال اليوم، وهو مدرّ فعّال للبول استعمِل لمعالجة الحصى والرمل في الجهاز البولي. وهو يعمل أيضاً كعقّار هضمي مرّ وكمنشّط للكبد.

البذور

النقيع: لمعالجة التهاب المفاصل الرثياني والنقرس، تمزج معلقتان صغيرتان من بذور الكَرَفس مع ملعقة صغيرة من خشب الأنبياء Lignum vitae ثم تضاف منه ١/٢ ملعقة صغيرة إلى كوب من الماء المغلي.

الزيت العطري

الزيت: لمعالجة النقرس الموجع في القدم أو أصابع القدم: تضاف ١٥ نقطة من الزيت إلى طاس من الماء الفاتر.

زيت التدليك: تخفّف ٥ إلى ١٠ نقاط من زيت الكرفس في ٢٠ مل من زيت اللوز أو زيت عبّاد الشمس، ثم يستعمل المزيج.

الجذر

الصبغة في الماضي، استعملت الصبغة في الدرجة الأولى كمدرّ للبول في حالات

فرط ضغط الدم والاضطرابات البولية، ودخلت في تركيب أدوية التهاب المفاصل كما استخدمت كمنشط لعمل الكلية ومنظِّف للجسم.

النبتة بكاملها

العصير: تميَّع النبتة الطازجة بكاملها (البذور، الجذر، السوق والأوراق) ويشرب العصير لمعالجة التهابات المفاصل والمسالك البولية، مثل التهاب المفاصل الرثياني والتهاب المثانة والتهاب الإحليل وحالات الضعف العام والإنهاك العصبي.

المحاذير

قد يزيد البرغابتِن الموجود في البذور من الحَساسية الضوئية، لذلك يجب عدم استعمال الزيت العطري خارجياً عند التعرض لأشعة الشمس الساطعة.

ينصح بتجنّب استعمال الزيت وجرعات كبيرة من الجذور أثناء الحَمْل، لأنها تعمل كمنشط رحمي.

يرصي بعدم شراء البذور المخصصة للزراعة لأنها غالباً ما تكون معالجة بمبيدات الفطر.

الحجامةُ

- رسول الله صلى الله عليه وآله: **الحِجامَةُ تَزيدُ العَقلَ، وتَزيدُ الحافِظَ حِفظاً**(١).

أسبابٌ أُخرى لتقويةِ الحافِظةِ

- رسول الله صلى الله عليه وآله: **ثَلاثٌ يَزِدنَ فِي الحِفظِ ويَذهَبنَ بِالبَلغَمِ: قِراءَةُ القُرآنِ، وَالعَسَلُ، وَاللُّبانُ**(٢).
- الإمام عليّ عليه السلام: **ثَلاثٌ يُذهِبنَ البَلغَمَ ويَزِدنَ فِي الحِفظِ: السِّواكُ، وَالصَّومُ، وقِراءَةُ القُرآنِ**(٣).

---

(١) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ١٧٤، ح ٥١٨.
(٢) صحيفة الإمام الرضا عليه السلام، ص ٢٣١، ح ١٢٧.
(٣) تهذيب الأحكام، ج ٤، ص ١٩١، ح ٥٤٥.

ما يورثُ النّسيان

➤ رسول الله ﷺ : - مِن وَصِيَّتِهِ لِعَلِيٍّ عليه السلام - : يا عَلِيٌّ، تِسعَةُ أشياءَ تورِثُ النِّسيانَ: أكلُ التُّفّاحِ الحامِضِ، وأكلُ الكُزبُرَةِ، وَالجُبنِ، وسُؤرِ[(١)] الفَأرَةِ، وقِراءَةُ كِتابَةِ القُبورِ، وَالمَشيُ بَينَ امرَأَتَينِ، وطَرحُ القَملَةِ، وَالحِجامَةُ في النُّقرَةِ[(٢)]، وَالبَولُ فِي الماءِ الرّاكِدِ[(٣)].

➤ عنه ﷺ : عَشرُ خِصالٍ تورِثُ النِّسيانَ: أكلُ الجُبنِ، وأكلُ سُؤرِ الفَأرِ، وأكلُ التُّفّاحِ الحامِضِ، والجُلجُلانِ[(٤)]، وَالحِجامَةُ فِي النُّقرَةِ، وَالمَشيُ بَينَ امرَأَتَينِ، وَالنَّظَرُ إلَى المَصلوبِ، وَالتَّعارُ، [و] قِراءَةُ لَوحِ المَقابِرِ[(٥)].

➤ الإمام الرضا عليه السلام : الإِكثارُ مِن أكلِ لُحومِ الوَحشِ وَالبَقَرِ؛ يورِثُ تَيبيسَ العَقلِ وتَحييرَ الفَهمِ[(٦)] وتَبَلُّدَ الذِّهنِ وكَثرَةَ النِّسيانِ[(٧)].

---

(١) السُّؤر: بقية الشيء (لسان العرب، ج ٤، ص ٣٣٩).

(٢) نُقرَةُ القَفا: حُفرَة في آخر الدماغ (المصباح المنير، ص ٦٢١).

(٣) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٤، ص ٣٦١، ح ٥٧٦٢.

(٤) **الجُلجُلان**: هو السِّمسِم. وقيل: حبٌّ كالكُزبرة (النهاية، ج ١، ص ٢٨٣). **الأفعال والاستخدامات الطبية**: يستخدم السمسم بشكل رئيسي كغذاء وعميل تنكيه في الصين، لكنه يؤخذ أيضاً لتصحيح «حالات العوز»، وبخاصة تلك التي تؤثر على الكبد والكليتين. وتوصف البذور لمشكلات مثل الدوام والطنين وتغبّش الرؤية (عندما تكون ناتجة عن فقر الدم). ونظراً لتأثيرها المزلّق داخل السبيل البولي، تعتبر البذور أيضاً علاجاً للإمساك «الجاف» وللبذور قدرة ملحوظة على تنبيه درّ حليب الثدي. ويفيد زيت السمسم (السيرج) الجلد ويستخدم قاعدة لمستحضرات التجميل. ويستخدم مغلي الجذر في مختلف المأثورات لعلاج السعال والربو.

الأبحاث: في تجارب أجريت على حيوانات مخبرية، تبيّن أن زيت السمسم يخفّض مستويات سكر الدم ويرفع مستويات الكربوهيدرات المخزونة (الغليكوجن).

(٥) طبّ النبي ﷺ، ص ٦، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٩٥.

(٦) في بحار الأنوار: «... تغيّر العقل وتحيّر الفهم».

(٧) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٢٩، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢٢.

➤ مكارم الأخلاق: فِي الحَديثِ: إنَّ التُفّاحَ يورِثُ النِّسيانَ؛ وذلِكَ لأنَّهُ يُوَلِّدُ فِي المَعِدَةِ لُزوجَةً[1].

➤ الإمام الكاظم عليه السلام: أكلُ التُّفّاحِ وَالكُزبُرَةِ يورِثُ النِّسيانَ[2].

ما يَنفَعُ لِدَفعِ النِّسيانِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: خَمسٌ يَذهَبنَ بِالنِّسيانِ ويَزِدنَ فِي الحِفظِ ويَذهَبنَ بِالبَلغَمِ: السِّواكُ، وَالصِّيامُ، وقِراءَةُ القُرآنِ، وَالعَسَلُ، وَاللُّبانُ[3].

➤ عنه صلى الله عليه وآله: عَلَيكُم بِاللُّبانِ؛ فَإِنَّهُ... يَزيدُ في العَقلِ، ويُذَكّي الذِّهنَ، ويَجلو البَصَرَ، ويُذهِبُ النِّسيانَ[4].

➤ كنز العمّال عن عبد الله بن جعفر: جاءَ رَجُلٌ إلى عَلِيِّ بن أبي طالِبٍ عليه السلام يَشتكي إلَيهِ النِّسيانَ.

➤ فَقالَ: عَلَيكَ بِاللُّبانِ؛ فَإِنَّهُ يُشَجِّعُ القَلبَ، ويُذهِبُ النِّسيانَ[5].

➤ الإمام الصادق عليه السلام: ثَلاثٌ يُذهِبنَ النِّسيانَ ويُحدِثنَ الذِّكرَ: قِراءَةُ القُرآنِ، وَالسِّواكُ، وَالصِّيامُ[6].

➤ الإمام الرضا عليه السلام: مَن أرادَ أن يُقِلَّ نِسيانَهُ ويَكونَ حافِظاً، فَليَأكُل في كُلِّ يَومٍ ثَلاثَ قِطَعِ زَنجَبيلٍ[7] مُرَبّىً بِالعَسَلِ، ويَصطَبِغُ بِالخَردَلِ[8] مَعَ طَعامِهِ في كُلِّ يَومٍ.

---

(١) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٧٤، ح ١٢٤٦.

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٧، ح ١.

(٣) الفردوس، ج ٢، ص ١٩٧، ح ٢٩٨٠.

(٤) طبّ النبي صلى الله عليه وآله، ص ٦، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٩٤.

(٥) كنز العمّال، ج ١٤، ص ١٨٦، ح ٣٨٣١٨.

(٦) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٣٧، ح ٤٨١، السرائر، ج ٣، ص ١٤٢.

(٧) **الزَّنجَبيلُ**: عروق تسري في الأرض، ونباته كالقصب والبردي، له قوّة مسخّنة هاضمة مليّنة مذكّية (القاموس المحيط، ج ٣، ص ٣٩٠).

(٨) **الخَردَل**: حبّ شجر، مسخّن ملطّف، قاطع للبلغم، مليّن هاضم (القاموس المحيط، ج ٣، ص ٣٦٧).

ومَن أرادَ أن يَزيدَ في عَقلِهِ، فلا يَخرُج كُلَّ يَومٍ حَتّى يَلوكَ عَلَى الرّيقِ ثَلاثَ هَليلَجاتٍ سودٍ(١) مَعَ سُكَّرٍ طَبَرزَدٍ(٢).

من خواص الزنجبيل

الجذر المجفَّف: يسمّى الجذر المجفَّف في الصين: «غان جيانغ» ويستعمل لتدفئة المعدة والرئتين وتنبيهها وتنشيطها. في الغرب يستعمل الجذر المجفف لمعالجة داء السفر، وقد استعمل مؤخراً لمعالجة حالات الغثيان والدوار الحادة التي تظهر أثناء فترة الحَمْل.

الجذر الغض: في الصين، يستعمل الجذر الطازج، «شنغ جيانغ»، بالدرجة الأولى للمساعدة على التعرق وكمقشع في حالات الزكام و «البردية». كما أنه يشوى في الرماد الساخن ويستعمل لوقف الإسهال والنزف. بالإضافة إلى وصفه لمعالجة النوافض (القشعريرة، «البرديّة») يعتبر العشابون الغربيون أن الجذر الغض منبّه ومنشّط جيد للدورة الدموية.

الزيت العطري: استعمل زيت الزنجبيل في الشرق والغرب على حد سواء منذ ما يزيد على ٤٠٠ سنة. ولا يزال الزيت يوصف في فرنسا بجرعات صغيرة من بضع نقاط على قطع من السكر لمعالجة انتفاخ البطن وحالات الحمّى ولفتح الشهية. يمكن إضافة الزيت إلى مستحضرات التدليك لمعالجة الآلام الرثوية (الروماتزمية) وإصابات العظم.

تستعمل جلدة الجذر المقشورة، «جيانغ بي» في الصين لمعالجة الوذمات (الاستسقاءات الموضعية) وانتفاخ البطن.

الجذر الغض

المغلي: لمعالجة النوافض («البرديّات») ونزلات البرد، تستعمل قطعة أو قطعتان من الجذر لفنجان ماء واحد ويُغلي الخليط برفق لمدة ١٠ دقائق.

الصبغة: تستعمل ٢ إلى ١٠ نقاط بالجرعة الواحدة بمثابة منشط ومدفىء للحركة الدموية؛ وتستعمل الصبغة أيضاً لانتفاخ البطن وعسر الهضم والغثيان.

---

(١) في بحار الأنوار: «ومن أراد أن يزيد في عقله يتناول كلّ يوم ثلاث هليلجات بسكر ابلوج».
(٢) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٣٦، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢٤.

الجذر المجفف

البرشامات: تؤخذ برشامة أو اثنتان من وزن الـ ٢٠٠ مغ قبل الانطلاق في الرحلة لمعالجة داء السفر، تستعمل جرعات من ١ غ كحد أقصى لمعالجة أعراض داء الصباح التي تظهر أثناء الحمل.

المغلي: يستعمل الصينيون الزنجبيل المجفف، مخلوطاً مع غيره من الأعشاب، بوصفه مجدداً للـ«يانغ» وطاقة الطحال لمعالجة التخمة والغثيان والبلغم الزائد.

الزيت العطري

زيت للتدليك: تضاف ٥ إلى ١٠ نقاط من زيت الزنجبيل إلى ٢٥ مل زيت لوز لمعالجة الرثية وألم القطن يعطي نتائج جيدة مع زيت العَرْعر أو الأوكالبتوس.

الزيت: توضع نقطة أو نقطتان من الزيت على قطعة سكر أو تمزج ١/٢ ملعقة صغيرة من العسل وتستعمل لانتفاخ البطن ومَغَص الحيض والغثيان والاعتلالات المعِدية البسيطة.

المحاذير

ينصح بعدم تناول كميات مفرطة من الزنجبيل في حال كانت المعدة حارة وشديدة التنبيه، كما يحدث في حالات التقرّح الهضمي مثلاً.

يجب توخّي الحذر في استعمال الزنجبيل أثناء المراحل الأولى من الحمل، غير أنه مأمون الاستعمال بالجرعات المذكورة لمعالجة غثيان الصباح.

خواص الإهليلَج الفضّيّ

يستخدم لحاء شجرة الإهليلج الفضي في طب الأعشاب الهندي منذ ٣٠٠٠ سنة على الأقل، ولطالما قُدِّر كعلاج للقلب. يُعزى استخدام الإهليلج الفضي من أجل مرضى القلب إلى فاغبهاتا Vagbhata، وهو طبيب هندي من القرن السابع الميلادي. والإهليلج الفضّيّ مثال للعشبة التي أثبت البحث الصيدلاني الحديث استخدامها الموروث.

الأبحاث

مقو للقلب: تُجرى أبحاث على الإهليلج الفضّيّ في الهند منذ الثلاثينيات. وتتضارب

التائج بشدة مع بعض الدراسات التي تشير إلى أنه يزيد سرعة القلب وضغط الدم، وتوحي دراسات أخرى بالعكس. ويبدو أن أفضل استخدام للعشبة هو علاج الحالات التي يكون فيها إمداد القلب بالدم ضعيفاً، كما في حالة مرضى القلب الإقفاري ischaemic والذبحة. وللإهليلج الفضي أيضاً فائدة في المحافظة على انتظام نبض القلب.

الكولسترول: أوضحت الأبحاث الهندية أن **الإهليلج الفضّي يخفّض مستويات الكولسترول.**

الاستخدامات المأثورة والحالية:

علاج مأثور للقلب: لطالما استخدم الإهليلج الفضي في طبّ الأعشاب الهندي كمقوّ للقلب. وله تاريخ طويل في معالجة قصور القلب والوذمة Oedema (وهي حالة يتراكم فيها السائل في الكاحلين والساقين لأن القلب لا يضخ بشكل كافٍ).

علاجات مأثورة أخرى: في الطب الشعبي الهندي، كانت العصارة تستخرج من الإهليلج الفضّيّ لألم الأذن. ويعتقد في المأثور أن العشبة مقوّية للباه أيضاً.

الطب الأيورفيدي: يستخدم الأطباء الأيورفيديون الإهليلج الفضيّ لاستعادة التوازن عندما يزيد وجود أحد الأخلاط الثلاثة، «الكافا» أو «البيتا» أو «الفاتا» يعطى اللحاء كمغلي لعلاج الإسهال والزحار dysentery. واللحاء المسحوق جزء من العلاج الأيورفيدي المأثور للربو. ويُعطى الإهليلج الفضيّ أيضاً في الطبّ الأيورفيدي من أجل مشكلات قناة الصفراء، فضلاً عن التسمّم ولسعات الحشرات.

ما يَشُدُّ العَصَب

أكلُ الزَّبيبِ:

➢ **الاختصاص عن أبي هند الداريّ: أُهديَ إلى رَسولِ الله ﷺ طَبَقٌ مُغَطّىً، فَكَشَفَ الغِطاءَ عَنهُ، ثُمَّ قالَ: كُلوا بِاسمِ اللهِ، نِعمَ الطَّعامُ الزَّبيبُ؛ يَشُدُّ العَصَبَ..**(١).

(١) الاختصاص، ص ١٢٤، بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ١٥٣، ح ١١.

➤ رسول الله ﷺ: عَلَيكُم بِالزَّبيبِ؛ فَإِنَّهُ يَكشِفُ المِرَّةَ، ويَذهَبُ بِالبَلغَمِ، ويَشُدُّ العَصَبَ، ويَذهَبُ بِالإِعياءِ، ويُحَسِّنُ الخُلُقَ، ويُطَيِّبُ النَّفسَ، ويَذهَبُ بِالغَمِّ[١].

أكلُ لحمِ الضَّأنِ بِاللَّبَنِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: مَن أصابَهُ ضَعفٌ في قَلبِهِ أو بَدَنِهِ فَليَأكُل لَحمَ الضَّأنِ[٢] بِاللَّبَنِ؛ فَإِنَّهُ يُخرِجُ مِن أوصالِهِ كُلَّ داءٍ وغائِلَةٍ، ويُقَوّي جِسمَهُ ويَشُدُّ لِثَتَهُ[٣].

ما يُليِّنُ العَصَبَ

➤ الإمام الرضا عليه السلام: ... ومَنفَعَةُ الحَمّامِ تُؤَدّي إلَى الاعتِدالِ، ويُنَقِّي الدَّرَنَ[٤]، ويُلَيِّنُ العَصَبَ وَالعُروقَ، ويُقَوِّي الأَعضاءَ الكِبارَ، ويُذيبُ الفُضولَ وَالعُفوناتِ[٥].

ما يَنفَعُ لِلصُّداعِ

غَسلُ الرَّأسِ بِالخَطمِيِّ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: غَسلُ الرَّأسِ بِالخَطمِيِّ[٦] أمانٌ مِنَ الصُّداعِ[٧].

---

(١) الخصال، ص ٣٤٤، ح ٩.
(٢) **الضأن**: ذوات الصوف من الغنم (المصباح المنير، ص ٣٦٥).
(٣) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ٦٤.
(٤) **الدَّرَنُ**: الوَسَخ (النهاية، ج ٢، ص ١١٥).
(٥) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٢٩، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢٢.
(٦) **الخطمي**: نبات من الفصيلة الخُبّازيّة، كثير النفع، يُدقّ ورقه يابساً ويُجعل غِسلاً للرأس فيُنقّيه (المعجم الوسيط، ج ١، ص ٢٤٥).
(٧) ثواب الأعمال، ص ٣٦، ح ١.

شُربُ الماءِ الفاترِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام : كانَ رَسولُ اللهِ صلى الله عليه وآله إذا أفطَرَ بَدَأَ بِحَلواءَ يُفطِرُ عَلَيها، فَإِن لَم يَجِد فَسُكَّرَةٍ أو تَمَراتٍ، فَإِذا أعوَزَ ذلِكَ كُلُّهُ فَماءٍ فاتِرٍ[1]، وكانَ يَقولُ: يُنَقّي المَعِدَةَ وَالكَبِدَ... ويَذهَبُ بِالصُّداعِ[2].

غَسلُ القَدَمَينِ بِالماءِ البارِدِ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله : غَسلُ القَدَمَينِ بِالماءِ البارِدِ عَقيبَ الخُروجِ مِنَ الحَمّامِ أمانٌ مِنَ الصُّداعِ[3].

التَّدهينُ بِدُهنِ البَنَفسَجِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام : نِعمَ الدُّهنُ البَنَفسَجُ! لَيَذهَبُ بِالدّاءِ مِنَ الرَّأسِ وَالعَينَينِ، فَادَّهِنوا بِهِ[4].

➢ الكافي عن عليّ بن أسباط رفعه: دُهنُ الحاجِبَينِ بِالبَنَفسَجِ يَذهَبُ بِالصُّداعِ[5].

الخِضابُ بِالحِنّاءِ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله : الحِنّاءُ خِضابُ الإِسلامِ؛ يَزيدُ فِي المُؤمِنِ عَمَلَهُ، ويَذهَبُ بِالصُّداعِ، ويُحِدُّ البَصَرَ، ويَزيدُ فِي الوِقاعِ، وهُوَ سَيِّدُ الرَّياحينِ فِي الدُّنيا وَالآخِرَةِ[6].

---

(١) ماءٌ فاترٌ: بين الحارّ والبارد (لسان العرب، ج ٥، ص ٤٣).
(٢) الكافي، ج ٤، ص ١٥٣، ح ٤، المقنعة، ص ٣١٧.
(٣) الأحكام النبويّة في الصناعة الطبيّة، ج ٢، ص ٢٦.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٥٢١، ح ٥.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٥٢٢، ح ٩.
(٦) طبّ النبي صلى الله عليه وآله، ص ١٠، مكارم الأخلاق، ج ١، ص ١٨٩، ح ٥٥٨ نحوه.

السُّعوطُ

➤ الإمام عليّ عليه السلام: المَضمَضَةُ وَالاِستِنشاقُ سُنَّةٌ وطَهورٌ لِلفَمِ وَالأَنفِ، وَالسُّعوطُ[١] مَصَحَّةٌ لِلرَّأسِ، وتَنقِيَةٌ لِلبَدَنِ وسائِرِ أوجاعِ الرَّأسِ[٢].

➤ الإمام الصادق عليه السلام: إنَّ رَسولَ اللهِ صلى الله عليه وآله كانَ إذَا اشتَكى رَأسَهُ استَعَطَ بِدُهنِ الجُلجُلانِ - وهُوَ السِّمسِمُ -[٣].

➤ طبّ الأئمة عن علي بن يقطين: كَتَبتُ إلى أبِي الحَسَنِ الرِّضا عليه السلام: إنّي أجِدُ بَرداً شَديداً في رَأسي، حَتّى إذا هَبَّت عَلَيَّ الرِّياحُ كِدتُ أن يُغشى عَلَيَّ.

فَكَتَبَ إلَيَّ: عَلَيكَ بِسُعوطِ العَنبَرِ[٤] وَالزَّنبَقِ[٥] بَعدَ الطَّعامِ، تُعافى مِنهُ بِإِذنِ اللهِ - جَلَّ جَلالُهُ -[٦].

الحِجامَةُ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: إنَّ الحِجامَةَ فِي الرَّأسِ دَواءٌ مِن داءِ الجُنونِ وَالجُذامِ وَالعَشا[٧] وَالبَرَصِ وَالصُّداعِ[٨].

---

(١) السَّعوط - مثال رسول: - دواء يصبّ في الأنف. والسُّعوط - مثال قعود - مصدرٌ (المصباح المنير، ص ٢٧٧).

(٢) الخصال، ص ٦١١، ح ١٠.

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٥٢٤، ح ١.

(٤) العَنبَرُ: ضَربٌ من الطيب (الصحاح، ج ٢، ص ٧٥٩).

(٥) الزَّنبَقُ: دُهن الياسمين (لسان العرب، ج ١٠، ص ١٤٦).

(٦) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ٨٧، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ١٤٣، ح ٣.

(٧) العَشا - مقصور -: مصدر الأعشى؛ وهو الذي لا يبصر بالليل ويبصر بالنهار (الصحاح، ج ٦، ص ٢٤٢٧).

(٨) المعجم الكبير، ج ٢٣، ص ٢٩٩، ح ٦٦٧.

➤ المعجم الكبير عن سَلمى خادمة رسول الله ﷺ: كانَ النَّبِيُّ ﷺ إذا اشتَكى أحَدٌ مِنّا رَأسَهُ قالَ: إذهَب فَاحتَجِم، وإذا اشتَكى رِجلَهُ قالَ: إذهَب فَاخضِبها بِالحِنّاءِ[1].

الهِندَباء

➤ الكافي عن محمّد بن إسماعيل: سَمِعتُ الرِّضا عليه السلام يَقولُ: الهِندَباءُ شِفاءٌ مِن ألفِ داءٍ، ما مِن داءٍ في جَوفِ ابنِ آدَمَ إلاّ قَمَعَهُ الهِندَباءُ.

قالَ: ودَعا بِهِ يَوماً لِبَعضِ الحَشَمِ وكانَ تَأخُذُهُ الحُمّى وَالصُّداعُ، فَأَمَرَ أن يُدَقَّ وصَيَّرَهُ عَلى قِرطاسٍ، وصَبَّ عَلَيهِ دُهنَ البَنَفسَجِ ووَضَعَهُ عَلى جَبينِهِ. ثُمَّ قالَ: أما إنَّه يَذهَبُ بِالحُمّى، ويَنفَعُ مِنَ الصُّداعِ وَيذهَبُ بِهِ[2].

أكلُ السَّمَكِ الطَّرِيِّ

➤ الإمام الرضا عليه السلام: مَن خَشِيَ الشَّقيقَةَ[3] وَالشَّوصَةَ[4]، فَلا يُؤَخِّر أكلَ السَّمَكِ الطَّرِيِّ صَيفاً وشِتاءً[5].

ما يُورِثُ جُنونَ الوَلَدِ

➤ الإمام الرضا عليه السلام: الجِماعُ بَعدَ الجِماعِ مِن غَيرِ أن يَكونَ بَينَهُما غُسلٌ؛ يورِثُ لِلوَلَدِ الجُنونَ[6].

---

(١) المعجم الكبير، ج ٢٤، ص ٢٩٨، ح ٧٥٥، تهذيب الكمال، ج ١٩، ص ١٢٣.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٣، ح ٩، مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٨٥، ح ١٢٩٤.
(٣) الشَّقيقة: نوعٌ من صُداع يعرض في مقدّم الرأس وإلى أحد جانبيه(النهاية، ج ٢، ص ٤٩٢).
(٤) الشَّوصَة: وجع في البطن من ريح تنعقد تحت الأضلاع (النهاية، ج ٢، ص ٥٠٩).
(٥) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢٤.
(٦) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٢٨، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢١.

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله: يُكرَهُ لِلرَّجُلِ أن يَغشَى المَرأَةَ وقَدِ احتَلَمَ، حَتّى يَغتَسِلَ مِنِ احتِلامِهِ الَّذي رَأى؛ فَإِن فَعَلَ وخَرَجَ الوَلَدُ مَجنوناً فَلا يَلومَنَّ إلاّ نَفسَهُ(١).

➢ عنه صلى الله عليه وآله - في وَصاياهُ لِعَلِيٍّ عليه السلام -: يا عَلِيُّ، لا تُجامِعِ امرَأَتَكَ في أوَّلِ الشَّهرِ ووَسَطِهِ وآخِرِهِ؛ فَإِنَّ الجُنونَ وَالجُذامَ وَالخَبَلَ لَيُسرِعُ إلَيها وإلى وَلَدِها(٢).

ما يَمنَعُ مِنَ الجُنُونِ

المِلحُ:

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله - لِعَلِيٍّ عليه السلام -: يا عَلِيُّ، إفتَتِح طَعامَكَ بِالمِلحِ وَاختِم بِالمِلحِ؛ فَإِنَّ مَنِ افتَتَحَ طَعامَهُ بِالمِلحِ وخَتَمَ بِالمِلحِ عوفِيَ مِنِ اثنَينِ وسَبعينَ نَوعاً مِن أنواعِ البَلاءِ، مِنهُ الجُذامُ، وَالجُنونُ، وَالبَرَصُ(٣).

النَّرجِسُ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله: شُمُّوا النَّرجِسَ(٤) ولَو فِي اليَومِ مَرَّةً، ولَو فِي الأُسبوعِ مَرَّةً، ولَو فِي الشَّهرِ مَرَّةً، ولَو فِي السَّنَةِ مَرَّةً، ولَو فِي الدَّهرِ مَرَّةً؛ فَإِنَّ فِي القَلبِ حَبَّةً مِنَ الجُنونِ وَالجُذامِ وَالبَرَصِ وشَمُّهُ يَدفَعُها(٥).

---

(١) تهذيب الأحكام، ج ٧، ص ٤١٢، ح ١٦٤٦.
(٢) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص ٥٥٢، ح ٤٨٩٩.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٦، ح ٢، المحاسن، ج ٢، ص ٤٢٤، ح ٢٤٨٦.
(٤) النَّرجِس: نبت من الرياحين ومنه أنواعٌ تُزرع لجمال زهرها وطيب رائحته، وزهرته تُشبَّه بها الأعين (المعجم الوسيط، ج ٢، ص ٩١٢).
(٥) طبّ النبي صلى الله عليه وآله، ص ١٠، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٩٩.

من خواص النرجس

يعتبر ديوسقوريدوس أول الأقدمين الذين كتبوا عن خصائص بويصلاته المقيئة، كما نصح بوضعها على الحروق وعلى المفاصل المخلوعة وعلى الخراجات. غمره النسيان بعد ذلك إلى أن دخل في القرن التاسع عشر في الصناعة الصيدلية لخصائصه المقاومة للتشنج.

زهرته لا تحتوي على الرحيق، فلا تستعمل إلا للزينة.

ما يُورِثُ الفالِجَ

أكلُ البِطّيخِ عَلَى الرِّيقِ

➢ الإمام الرضا عليه السلام: البِطّيخُ عَلَى الرِّيقِ يورِثُ الفالِجَ[1] نَعوذُ بِاللهِ مِنهُ![2]

الاغتِسالُ بِالماءِ البارِدِ بَعدَ أكلِ السَّمَكِ

➢ الإمام الرضا عليه السلام: الاغتِسالُ بِالماءِ البارِدِ بَعدَ أكلِ السَّمَكِ يورِثُ الفالِجَ[3].

ما يَمنَعُ الفالِجَ

أكلُ التَّمرِ بَعدَ أكلِ السَّمَكِ

➢ الكافي عن سعيد بن جناح عن مولى للإمام الصادق عليه السلام، قال: دَعا عليه السلام بِتَمرٍ فَأكَلَهُ، ثُمَّ قالَ: ما بي شَهوَةٌ، ولكِنّي أكَلتُ سَمَكاً.

---

(١) الفالِج: ريح يأخذ الإنسان فيذهب بِشِقّه (لسان العرب، ج ٢، ص ٣٤٦).
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٦١، ح ١، المحاسن، ج ٢، ص ٣٧٦، ح ٢٣١٦.
(٣) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢١.

➤ ثُمَّ قالَ: مَن باتَ وفي جَوفِهِ سَمَكٌ لَم يَتبَعهُ بِتَمَراتٍ أو عَسَلٍ، لَم يَزَل عِرقُ الفالِجِ يَضرِبُ عَلَيهِ حَتّى يُصبِحَ[(١)].

ما يؤمنُ من اللَّقوة

➤ مكارم الأخلاق: رُوِيَ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أنَّهُ دَعا بِالهاضومِ[(٢)] وَالسَّعتَرِ وَالحَبَّةِ السَّوداءِ، فَكانَ يَستَفُّهُ إذا أكَلَ البَياضَ وطَعاماً لَهُ غائِلَةٌ، وكانَ يَجعَلُهُ مَعَ المِلحِ الجَريشِ ويَفتَتِحُ بِهِ الطَّعامَ، ويَقولُ: ما أُبالي إذا تَغادَيتُهُ ما أكَلتُ مِن شَيءٍ.

وكانَ يَقولُ: يُقَوّي المَعِدَةَ، ويَقطَعُ البَلغَمَ، وهُوَ أمانٌ مِنَ القوَّةِ[(٣)] [(٤)].

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٣، ح ١، المحاسن، ج ٢، ص ٢٧٠، ح ١٨٦٦.

(٢) قال المجلسي قدس سره: في الصحاح: الهاضوم الّذي يقال له «الجوارش» لأنّه يهضم الطعام، وفي القاموس: الهاضوم: كلّ دواءٍ هضم طعاماً. وكأنّ المراد هنا: «النانخواه» (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢٤٥).

(٣) اللَّقوَة: مرضٌ يعرض للوجه فيميله إلى أحد جانبَيه (النهاية، ج ٤، ص ٢٦٨).

(٤) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٠٧، ح ١٣٨١.

العَينُ

الإشارةُ إلى ما فيها منَ الحِكمَةِ

➢ الإمام عليّ عليه السلام : إعجَبوا لِهذَا الإنسانِ؛ يَنظُرُ بِشَحمٍ، ويَتَكَلَّمُ بِلَحمٍ، ويَسمَعُ بِعَظمٍ، (و)[١] يَتَنَفَّسُ مِن خَرمٍ[٢] [٣].

➢ الإمام الصادق عليه السلام - في مُحاجَّتِهِ مَعَ الطَّبيبِ الهِندِيِّ -: خَلَتِ الجَبهَةُ مِنَ الشَّعرِ؛ لأَنَّها مَصَبُّ النّورِ إلَى العَينَينِ، وجُعِلَ فيهَا التَّخطيطُ وَالأَساريرُ[٤]؛ لِيَحتَبِسَ العَرَقَ الوارِدَ مِنَ الرَّأسِ عَنِ العَينِ قَدرَ ما يُميطُهُ الإِنسانُ عَن نَفسِهِ، كَالأَنهارِ فِي الأَرضِ الَّتي تَحبِسُ المِياهَ، وجُعِلَ الحاجِبانِ مِن فَوقِ العَينَينِ؛ لِيَرِدَ عَلَيهِما مِنَ النّورِ قَدرَ الكِفايَةِ.

ألا تَرى يا هِندِيُّ، إنَّ مَن غَلَبَهُ النّورُ جَعَلَ يَدَهُ عَلى عَينَيهِ؛ لِيَرِدُ عَلَيهِما قَدرُ كِفايَتِهِما مِنهُ، وجُعِلَ الأَنفُ فيما بَينَهُما؛ لِيُقَسِّمُ النّورَ قِسمَينِ إلى كُلِّ عَينٍ سَواءً، وكانَتِ العَينُ كَاللَّوزَةِ؛ لِيَجرِيَ فيهَا الميلُ بِالدَّواءِ ويَخرُجَ مِنهَا الدّاءُ. ولَو كانَت مُرَبَّعَةً أو مُدَوَّرَةً ما جَرى فيهَا الميلُ، وما وَصَلَ إلَيها دَواءٌ، ولا خَرَجَ مِنها داءٌ[٥].

➢ عنه عليه السلام - لِلمُفَضَّلِ بنِ عُمَرَ -: أُنظُرِ الآنَ - يا مُفَضَّلُ - إلى هذِهِ

---

(١) سقطت الواو من الطبعة المعتمدة، وأثبتناها من الطبعات الأُخرى.
(٢) الخَرْم: الثَّقب والشَّقّ (النهاية، ج ٢، ص ٢٧).
(٣) نهج البلاغة: الحكمة ٨.
(٤) الأسارير: الخطوط التي تجتمع في الجبهة وتتكسّر (النهاية، ج ٢، ص ٣٥٩).
(٥) الخصال، ص ٥١٣، ح ٣، علل الشرائع، ص ١٠٠، ح ١.

الحَواسِّ الَّتي خُصَّ بِهَا الإنسانُ في خَلقِهِ وشُرِّفَ بِها عَلى غَيرِهِ، كَيفَ جُعِلَتِ العَينانِ في الرَّأسِ كَالمَصابيحِ فَوقَ المَنارَةِ لِيَتَمَكَّنَ مِن مُطالَعَةِ الأشياءِ، ولَم تُجعَل فِي الأعضاءِ الَّتي تَحتَهُنَّ كَاليَدَينِ وَالرِّجلَينِ فَتَعرِضَهَا الآفاتُ وتُصيبَها مِن مُباشَرَةِ العَمَلِ وَالحَرَكَةِ ما يُعَلِّلُها ويُؤَثِّرُ فيها ويَنقُصُ مِنها، ولا في الأعضاءِ الَّتي وَسَطَ البَدَنِ كَالبَطنِ وَالظَّهرِ فَيَعسُرَ تَقَلُّبُها وَاطِّلاعُها نَحوَ الأشياءِ، فَلَمّا لَم يَكُن لَها في شَيءٍ مِن هٰذِهِ الأعضاءِ مَوضِعٌ، كانَ الرَّأسُ أسنَى المَواضِعِ لِلحَواسِّ، وهُوَ بِمَنزِلَةِ الصَّومَعَةِ لَها.

فَجُعِلَ الحَواسُّ خَمساً تَلقىٰ خَمساً لِكَيلا يَفوتَها شَيءٌ مِنَ المَحسوساتِ، فَخُلِقَ البَصَرُ، لِيُدرِكَ الألوانَ؛ فَلَو كانَتِ الألوانُ ولَم يَكُن بَصَرٌ يُدرِكُها لَم يَكُن مَنفَعَةٌ فيها.

وخُلِقَ السَّمعُ لِيُدرِكَ الأصواتَ، فَلَو كانَتِ الأصواتُ ولَم يَكُن سَمعٌ يُدرِكُها لَم يَكُن فيها إربٌ(١)، وكَذٰلِكَ سائِرُ الحَواسِّ.

ثُمَّ هذا يَرجِعُ مُتَكافِئاً، فَلَو كانَ بَصَرٌ ولَم يَكُن الوانٌ؛ لَما كانَ لِلبَصَرِ مَعنىً، ولَو كانَ سَمعٌ ولَم يَكُن أصواتٌ؛ لَم يَكُن لِلسَّمعِ مَوضِعٌ، فَانظُر كَيفَ قُدِّرَ بَعضُها يَلقى بَعضاً، فَجُعِلَ لِكُلِّ حاسَّةٍ مَحسوسٌ يُعمَلُ فيهِ، ولِكُلِّ مَحسوسٍ حاسَّةٌ تُدرِكُهُ، ومَعَ هذا فَقَد جُعِلَت أشياءُ مُتَوَسِّطَةٌ بَينَ الحَواسِّ وَالمَحسوساتِ لا يَتِمُّ الحَواسُّ إلاّ بِها كَمِثلِ الضِّياءِ وَالهَواءِ؛ فَإِنَّهُ لَو لَم يَكُن ضِياءٌ يُظهِرُ اللَّونَ لِلبَصَرِ لَم يَكُنِ البَصَرُ يُدرِكُ اللَّونَ، ولَو لَم يَكُن هَواءٌ يُؤَدّي الصَّوتَ إلَى السَّمعِ؛ لَم يَكُنِ السَّمعُ يُدرِكُ الصَّوتَ.

فَهَل يَخفى عَلى مَن صَحَّ نَظَرُهُ واعمَلَ فِكرَهُ أنَّ مِثلَ هذَا الَّذي وَصَفتُ مِن تَهيِئَةِ الحَواسِّ وَالمَحسوساتِ بَعضُها يَلقى بَعضاً، وتَهيِئَةِ أشياءَ أُخَرَ بِها تَتِمُّ الحَواسُّ لا يَكونُ إلاّ بِعَمدٍ وتَقديرٍ مِن لَطيفٍ خَبيرٍ؟

---

(١) الإرب: الحاجة (لسان العرب، ج ١، ص ٢٠٨).

فَكِّر يا مُفَضَّلُ، فيمَن عَدِمَ البَصَرَ مِنَ النّاسِ وما يَنالُهُ مِنَ الخَلَلِ في أُمورِهِ؟ فَإِنَّهُ لا يَعرِفُ مَوضِعَ قَدَمِهِ، ولا يُبصِرُ ما بَينَ يَدَيهِ، فَلا يُفَرِّقُ بَينَ الألوانِ، وبَينَ المَنظَرِ الحَسَنِ وَالقَبيحِ، ولا يَرى حُفرَةً إن هَجَمَ عَلَيها، ولا عَدُوّاً إن أهوى إلَيهِ بِسَيفٍ، ولا يَكونُ لَهُ سَبيلٌ إلى أن شَيئاً مِن هذِهِ الصِّناعاتِ، مِثلِ الكِتابَةِ وَالتِّجارَةِ وَالصِّياغَةِ، حَتّى أنَّهُ لَو لا نَفاذُ ذِهنِهِ لَكانَ بِمَنزِلَةِ الحَجَرِ المُلقى...

تَأَمَّل - يا مُفَضَّلُ - الجِفنَ عَلَى العَينِ كَيفَ جُعِلَ كَالغِشاءِ، وَالأشفارَ[1] كَالأشراجِ[2] وأولَجَها في هذَا الغارِ، وأظَلَّها بِالحِجابِ وما عَلَيهِ مِنَ الشَّعرِ[3].

الإعجاز الإلهي في خلق البصر

البصر وآلته ﴿أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ﴾ [البلد: ٨]

١ - العين

هذه الكرة الأعجوبة من بدء التكوين إلى نهاية التخلّق هي من أروع آلات التصوير، وأصغرها وأعقدها، وأدقّها تركيباً وعملاً وصيانة. ففي طبقة واحدة من طبقات شبكة العين يوجد خمسمائة مليون خليّة بصريّة تسمّى العصيّات والمخاريط (١٥٠ مليون خليّة بصريّة من نوع العصيّات في السنتيمتر المربّع، و٨ ملايين خليّة بصريّة من نوع المخاريط في السنتيمتر المربّع). ووظيفتها نقل مختلف الألوان التي يتكوّن منها طيف الضوء، ثم تحويلها إلى سيّالة عصبيّة ينقلها عصب البصر المؤلّف من نصف مليون ليف عصبي

(١) الشُّفر - بالضمّ وقد يفتح -: حرف جفن العين الذي ينبت عليه الشعر (النهاية، ج ٢، ص ٤٨٤).

(٢) الأشراج: العُرى. أشْرَجْتُ العَيْبَة وشَرَجتها: إذا شددتها بالشَّرَج وهي العُرى (النهاية، ج ٢، ص ٤٥٦).

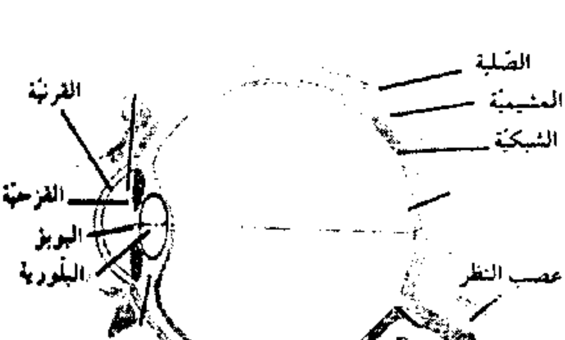
(٣) بحار الأنوار، ج ٣، ص ٦٩ نقلاً عن الخبر المشتهر بتوحيد المفضّل.

تقريباً إلى مركز البصر في الدماغ الذي يحوّلها صوراً مرئيّة. ويتم كلّ ذلك بصورة سريعة جدًّا. ويكفي التذكير بأن الإنسان يستطيع قراءة خمسمائة كلمة في الدقيقة. فالعينان تتنقّلان بدون أن نشعر، من كلمة إلى أخرى بالسرعة المذهلة التي تقدّر بربع ثانية تقريباً. وربما هكذا أمر الساعة، والله أعلم، من قوله تعالى: ﴿وَمَآ أَمۡرُ ٱلسَّاعَةِ إِلَّا كَلَمۡحِ ٱلۡبَصَرِ أَوۡ هُوَ أَقۡرَبُۚ﴾ [النحل: ٧٧].

أمّا قدرة العين على التميز والرؤية بحسب قوة النور، فإن درجة حساسيتها تتراوح ما بين الحدود الدنيا والحدود القصوى في رؤية الأشياء، وتبلغ ٢٠ مليون ضعف تقريباً.

ويقوم على خدمة هذه الصنعة الإلهيّة العجيبة التي لا يتجاوز وزنها ثمانية غرامات، سبع عضلات، وثلاثة أعصاب محرِّكة، وثلاثون شرياناً ووريداً مغذّياً. ولو اجتمع علماء الدنيا وتعاونوا على أن يأتوا بآلة كهذه لعجزوا حتى قيام الساعة، بل إنهم لا يستطيعون أن يبدلوا جزءاً صغيراً منها هو القرنيّة، وهي القسم الأمامي الشفّاف منها، إلّا بقرنيّة أخرى من صنع المولى. وأكثر العمليّات الناجحة في زرع الأعضاء، كالقرنيّة والكليتين والقلب وغيرها، لا تكون إلا باستبدال أعضاء من خلق الله، وليس من صنع الإنسان.

أما من الوجهة التشريحيّة التفصيليّة، وبصورة مبسّطة جدًّا، فالعين غرفة مظلمة مؤلّفة من ثلاثة أغشية أو طبقات (Couches) وثلاث رطوبات (Humeurs)، هي من الخارج إلى الباطن كالآتي:



رسم توضيحيّ مبسّط لطبقات العين

- الطبقة الخارجيّة أو الصلبة (Schérotique): وهي غشاء لِدن متين ظليل يحيط بباقي الطبقات والرطوبات لوقايتها وحفظها، ولا ينفذ النور من هذه الطبقة إلا في مقدّمتها، حيث توجد القرنيّة (Cornée)، وهي غشاء شفّاف محدّب من الخارج مقعّر من الداخل.

- الطبقة الوسطى أو المشيميّة (Choroïde): وهي الطبقة المغذّية للعين، ويفصلها عن القرنيّة من الأمام الرطوبة المائيّة (humeur aqueuse) التي تتألّف من سائل صافٍ شفّاف، موضوع في غرفة يحدّها من الأمام القرنيّة، ومن الخلف حجاب ملوّن يسمى القزحيّة (Iris)، وفي وسطه ثقب يسمّى البؤبؤ (Pupelle)، يليه مباشرة الرطوبة الثانية أو البلّورية (Cristallin)، وهي جسم لدن أملس شفّاف كالعدسة المحدّبة من وجهيها.

- الطبقة الداخليّة أو الشبكيّة (la rétine): وهي مكوّنة من الخلايا البصريّة، ويفصلها عن القزحيّة الرطوبة الثالثة أو الزجاجيّة (humeur vitrée)؛ وهي جُسَيْم شفّاف لزج كبياض البيض.

أما من الوجهة الوظيفيّة للعين، ففي ما كتبه أيضاً الشيخ نديم الجسر في كتابه «قصّة الإيمان» منتهى الروعة والبلاغة العلميّة، لذلك ننقله حرفيًّا (من صفحة ٢٠٢ إلى صفحة ٢٠٤) فيما يلي:

ولمّا كان العامل برسم صور المرئيّات في العين هو النور الواقع على المرئيّات والمنعكس عنها، وكان للنور نواميس وقوانين خاصّة معلومة في انعكاسه وامتصاصه ونفوذه وتجمّعه وانتشاره، يتعذّر معها الإبصار ما لم تؤلّف العين وتجهّز على وجه يتلاءم مع تلك النواميس، فقد قضت حكمة الخلّاق العليم أن تؤلّف العين من تلك الطبقات والرطوبات المختلفة. وإيضاح ذلك أنه إذا وقع النور على المرئيّات انعكس عنها، ودخلت خطوطه العين، ورسمت على الشبكيّة صور المرئيّات، وهي تؤدّيها إلى الدماغ، ولكنّ النور بانعكاسه عن المرئيّ تكون خطوطه مستقيمة، ولو بقيت سائرة بدون تجمّع لوصلت إلى الشبكيّة منتشرة متباعدة، فترسم الصورة غير واضحة.

فدبّرت الحكمة الإلهيّة أنه في أوّل ما يدخل النور العين، يلاقي القرنيّة وينفذ منها، وهي لتحدّب وجهها، وتقعّر وجهها الداخل، تجمع خطوطه بعض الجمع، ثم ينفذ النور من الرطوبة المائيّة، وهي لكثافتها تزيد في جمع خطوطه.

ولكن لمّا كانت الشبكيّة التي ترسم عليها الصورة مقعّرة، فلو وصلت إليها جميع الخطوط التي تمرّ في المائيّة على هذا المقدار من التجمّع، لرسمت الصورة على وسطها وجانبيها، فتكون حينئذٍ مشوّشة، ولا سيّما إذا كان النور قويًّا.

فدبّر الخلّاق الحكيم ذلك، ووضع غشاء القزحيّة خلف الرطوبة المائيّة، وجعله مثقوباً من وسطه، وجعل توسيعه وتضييقه تحت إرادة النّاظر، ليُدخل ما يحتاج إليه من نور، فيوسّعه إذا كان النور قليلاً، ويضيّقه إذا كان قويًا.

ثم صبغ أطراف القزحيّة بلون يمنع نفوذ النور، ويخفضه بالامتصاص، حتى لا تنفذ الخطوط الواقعة على أطراف القزحيّة حول البؤبؤ وتصل إلى أطراف الشبكيّة فتشوّش الصورة. ثم بعد ذلك تنفذ خطوط النور الرطوبة البلّوريّة، التي هي محدّبة الوجهين، فيزداد تجمّعها، ولا سيّما في الوسط، لأنّ وسط البلّوريّة أكثف من أطرافها.

وجعل الحكيم الخبير تلك البلّورية تحت إرادة الناظر أيضاً يزيد في تحدّبها أو ينقصه، لأن خطوط النور يزداد تجمّعها كلّما زاد تحدّب الجسم النافذة منه، وينقص كلّما قلّ تحدّبه. ثم تنفذ الخطوط في الرطوبة الزجاجية فتزداد تجمّعاً حتى يكون التجمّع كافياً لرسم الصورة واضحاً.

هذا في داخل العين، وأمّا في خارجها فإن الخالق جعل العين داخل الحَجاج (Orbit) محفوظ من كلّ جانب، إلا الجهة التي يدخلها النور. وجعل الطبقة الأولى منها وهي الصّلبة مع القرنيّة لدنة حتى تقوى على المصادمة بعض القوّة، وسترها بالأجفان لوقايتها، وأنبت على أطراف الأجفان شعراً ملوّناً ثخيناً لدناً منتصباً، مع ميل الأعلى منه إلى فوق والأسفل إلى تحت.

أما تلوين الشعر فليتشرّب بعض النور الوارد على العين. وأما ثخنه وانتصابه فلمقاومة الأجسام الصغيرة الواردة على العين كالتراب والغبار. وأمّا ميله فليسهّل افتراق الهدبين عند فتح الأجفان، فلو كانا متوازيين أو متقابلين لتشابكا وتلاصقا برطوبة العين، ولوقفا في طريق النور، وانتقلت صورتهما إلى الشبكيّة فشوّشت صور المرئيّات. ثم لمّا كان الغبار لا يندفع كلّه عن العين، لا بالحَجاج ولا بالأجفان والأهداب، وهو مضرّ بالقرنيّة معطّل لشفافيتها، جعل الخالق الحكيم إفراز الدمع دواءً لجلائه، وجعل الأجفان دائمة الحركة بالانطباق والانفتاح، حتى لا يتعطّل الإبصار ويتشوّش، فيغسل الدمع الغبار الذي يقع على المقلة، والأجفانُ بحركتها تصقلها وتزيح الدمع المخلوط بالغبار عنها.

وهذا الدمع الذي صار بالغبار قذراً لا بدّ من خروجه عن المقلة، فلم يتركه الخلّاق الحكيم يجري من الأجفان على الخدّين، بل دبّر أمر جريانه إلى الموق، ثم جعل هناك ثقباً صغيراً دقيقاً نافذاً إلى داخل الأنف، يسمّى القناة الدمعيّة فهل يعقل أن يكون كلّ

هذا الإبداع والإتقان والإحكام في العين أثراً من آثار حركة أجزاء المادّة العمياء؟

٢ - ﴿... تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِى يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ ٱلْمَوْتِ...﴾ [الأحزاب: ١٩].

﴿... أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَآءَ ٱلْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِى يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ ٱلْمَوْتِ...﴾ [الأحزاب: ١٩].

العينان نافذة على النفس وانفعالاتها الشعورية. فأغلب الحالات النفسيّة تصحبها انعكاسات عضويّة في مختلف أعضاء الجسم ومنها العينان. وما حالة الارتجاف في العينين التي تشاهد عند بعض الناس إلا مثل على ذلك.

إنما يستوقفنا هنا الإعجاز العلميّ الكامن في قوله تعالى: ﴿تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِى يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ ٱلْمَوْتِ﴾. فحركة الارتجاف في العينين هي من العلامات الرئيسة التي تصاحب الإصابات المرضيّة القاتلة في جذع الدماغ. وقد عَرَفَ أطبّاء الجهاز العصبي منذ سنة ١٩٥٩ فقط، مع الدكتور فيشر (Fischer)، وصف علامة العين التي تدور (Bobing occular movement). فكلّ إصابة في جذع الدماغ مصحوبة بعلامة العين التي تدور هي إصابة مميتة، يكون المريض خلالها في حالة غيبوبة عميقة، تنتهي به سريعاً إلى موت أكيد. ولم يعرف الأطبّاء أيّ حالة غيبوبة مصحوبة بعلامة العين التي تدور إلا وانتهت إلى الموت.

ويكفي ظهور هذه العلامة وحدها فقط عند أيّ مريض في حالة غيبوبة لكي تعني بالنسبة إلى أطبّاء الأعصاب قرب انتهاء أجل المريض بصورة شبه أكيدة. ولقد يسّر لنا المولى من خلال عملنا الطبّي أن نطّلع على بعض حالات من الغيبوبة العميقة مع علامة العين التي تدور (تدور العين إلى الأسفل، وترجع تلقائيًا إلى وضعها الوسطي العادي تماماً كعين الدمية المخلوعة)، انتهت جميعاً بالموت. وصدق أصدق القائلين: ﴿كَالَّذِى يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ ٱلْمَوْتِ...﴾ [الأحزاب: ١٩].

٣ - ﴿وَٱبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ ٱلْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾

﴿وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَـٰٓأَسَفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَٱبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ ٱلْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٨٤﴾ قَالُوا۟ تَٱللَّهِ تَفْتَؤُا۟ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ ٱلْهَـٰلِكِينَ ﴿٨٥﴾﴾ [يوسف: ٨٤-٨٥].

الحزن العُصابي (depression) حالة مرضيّة من الإحباط النفسيّ العميق، تنشأ لدى فقدان شيء محبوب جدًّا بالنسبة لصاحبه. ولقد بيّن علم الكيمياء الحياتيّة أن الحزن وما يصاحبه من عوارض عضويّة في الجسم، ناتج عن موادّ كيميائيّة هرمونيّة وغير هرمونيّة

تفرزها خلايا الجسم، وتصبّها في الدم بتحريض من الجهاز العصبي. فالعلاقة بين النفس والبدن وثيقة جدًّا. وبقدر ما ترفّع النفس عن أهوائها ونزواتها وتعلّقها المرَضي بالأشياء الدنيويّة الزائلة - وهي الجنس والولد والمال والسلطان - تسعد الروح ويرتاح البدن. لذلك، فإنه غالباً ما يصاحب الحزن المرضيّ والقلق النفسيّ الدائم، مضاعفاتٌ في الدورة الدمويّة والقلب والرئتين، والجهاز الهضمي والبولي، وجهاز المناعة، ومختلف أعضاء الجسم، ومنها العينين، كما في حالات فقدان البصر ومنها ابيضاض القرنيّة.

وإلى جانب الحزن العُصابي، هناك حزن عابر يستغرق بضع ساعات أو أيّام على الأكثر، وهو حالة طبيعيّة كما هو متعارف عليه في علم النفس، بل هو رحمة فيزيولوجيّة ضروريّة للجسم كي يتخطّى مرحلة شعوريّة صعبة. وذلك ما أشار إليه الحبيب المصطفى ﷺ عندما دمعت عيناه لدى موت ابنه إبراهيم بقوله: «إن العين لتدمع، وإن القلب ليحزن، ولا نقول إلا ما يرضي ربّنا، وإنّا بفراقك يا إبراهيم لمحزنون». وهذه رحمة جعلها الله تعال في قلوب عباده، وإنما يرحم الله من عباده الرحماء.

ونلاحظ الإعجاز اللغويّ العلمي في قوله تعالى: ﴿فَهُوَ كَظِيمٌ﴾، أي إنه مملوء القلب بالحزن إلا أنه يكتمه عن الغير، ويبقيه بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين خالقه من جهة أخرى، وهي حالةُ أكثر مرضى الإحباط النفسي، خاصّة في حالات الحزن، وهو أشدّ أنواع الإحباط النفسي عمقاً وتأثيراً وتعذيباً للإنسان.

ولم يخطئ أبناء يعقوب في مفهومهم عن الحزن الذي يورث المرض أو الهلاك، لذلك لم يسفّه المولى قولهم: ﴿تَاللَّهِ تَفْتَؤُا تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا (مريضاً) أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ﴾ [يوسف: ٨٥].

٤ - ﴿وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ وَكَلْبُهُم بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ لَوِ اطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمُلِئْتَ مِنْهُمْ رُعْبًا﴾ [الكهف: ١٨]. هذه الآية الكريمة، بالإضافة إلى الأبعاد التصويريّة المرعبة التي وضع المولى فيها أهل الكهف خلال نومهم الطويل حفظاً لهم من إيذاء الغير، تحمل أبعاداً علميّة إعجازيّة نوجزها بما يلي:

أ - من علامات اليقظة ستر العينين وكشفهما دوريًّا بواسطة الجفون. ولقد بيّن علم وظيفة العين أن الخلايا النظريّة الموجودة في شبكة العين تضعف وتموت تدريجيًّا إذا بقيَت مدّة طويلة في الظلام، فكيف إذا لبث الإنسان ثلاثمائة وتسع سنين مغمّض

العينين؟ لذلك جعل المولى أهل الكهف كأنهم أيقاظ، وهم في الحقيقة في سبات عميق، ربما - والله أعلم - كي لا تتلف شبكة أعينهم. فمن المتعارف عليه في علم وظائف الأعضاء أن كلّ عضو لا يعمل، يضمُر ويتلَف تدريجيًا. وقد أبقى المولى أهل الكهف وكأنهم في حالة يقظة كي لا يصابوا بالعمى، والله أعلم.

ب - ﴿وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ ٱلْيَمِينِ وَذَاتَ ٱلشِّمَالِ﴾: هذه قاعدة أوّليّة أساسيّة في علم العناية بالمشلولين والمقعدين يعتمدها الطبّ اليوم. ولو تُرِكَ المرضى المقعدون بدون تقليب كلّ ساعتين على جنوبهم لتقرّحت سريعاً أجزاء الجسم التي ينامون عليها. لذلك يجب تقليب كلّ مشلول كلّ ساعتين، وقاية من التقرّحات، وهي عادةً خطيرةٌ وقاتلة.

جـ - ﴿وَكَلْبُهُم بَٰسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِٱلْوَصِيدِ ...﴾: كلب أهل الكهف هو في وضع المستيقظ ظاهراً، وإن كان حقيقة في نوم عميق. والكلب كما هو معروف ينام على جنبه وليس على ذراعيه. وهذا الوضع يخيف كلّ متطفّل عليهم، كما يمنع عن الكلب العمى والتقرّحات.

د - وربما تساءل سائل واعترض قائلاً: لا داعي لهذا التفسير العلميّ، لا سيّما أن المولى الذي جعل من أهل الكهف معجزة بأن أنامهم ثلاثة قرون ونيّفاً من دون تغذية، ثم بعثهم، يستطيع أن يمنع عنهم العمى المتأتّي من الظلمة المستمرّة بدون الأخذ بالأسباب. والجواب بسيط، وهو إن لكلّ آية وجوهاً مختلفة، وهذا الوجه من التفسير العلمي لا يتعارض مع بقيّة أوجه التفسير التي تحملها هذه الآية الكريمة. كما ونردّ أيضاً على تساؤله كالآتي: إن المولى، سبحانه وتعالى، يستطيع أيضاً بقدرته - وهو القادر على كلّ شيء - أن يمنع أحداً من إيذائهم وإزعاجهم خلال نومهم الطويل، وبدون أن يجعل نومهم في الصورة المرعبة التي أنامهم فيها، فلماذا فعل ذلك؟ علينا إن أمكن، أن نستخلص دائماً الحكمة الموجودة في كلّ آية كريمة والعلم الكامن فيها، التزاماً بقوله تعالى: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ ٱلْقُرْءَانَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَآ﴾ [محمد: ٢٤].

الدمع

﴿وَإِذَا سَمِعُوا۟ مَآ أُنزِلَ إِلَى ٱلرَّسُولِ تَرَىٰٓ أَعْيُنَهُمْ تَفِيضُ مِنَ ٱلدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا۟ مِنَ ٱلْحَقِّ ...﴾ [المائدة: ٨٣].

﴿وَلَا عَلَى ٱلَّذِينَ إِذَا مَآ أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَآ أَجِدُ مَآ أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوا۟ وَّأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ ٱلدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا۟ مَا يُنفِقُونَ﴾ [التوبة: ٩٢].

من ميزات الغدد الدمعيّة أنها تفرز، بصورة دائمة، الدمع الذي يملأ، ودون زيادة، مختلف أجزاء العين الخارجيّة فيحفظها من الجفاف ويطهّرها من الجراثيم ويزيل

الأجسام المجهرية التي تدخلها عرضاً. وفي بعض الحالات النفسيّة وخاصّة حالات الانفعال الشعوري الصادق، يزيد إفراز الغدد الدمعيّة فتفيض العين دمعاً. والإعجاز العلمي في هذه الآية الكريمة يكمن في كلمة ﴿تَفِيضُ﴾، إذ لا يمكن أن يصدر منذ خمسة عشر قرناً هذا الوصف الفيزيولوجي لعمل الغدد الدمعيّة إلّا ممّن هو بعلم وظيفة الغدد الدمعيّة خبير: خالقها سبحانه وتعالى.

٥ - ﴿يَعْلَمُ خَآئِنَةَ ٱلْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِى ٱلصُّدُورُ﴾ [غافر: ١٩]

قال الإمام علي عليه السلام: «ما أضمر أحد شيئاً إلا ظهر في فلتات لسانه وصفحات وجهه. ومَن أسرّ سريرة ألبسه الله رداءها». العين وحدقتها نافذة مفتوحة على حقيقة الحياة الشعوريّة عند الأحياء، وكذلك مختلف عضلات الوجه التي تعطي لحالتنا الشعوريّة الظاهرة والباطنة تعابير تشكيلية بحسب الحالات النفسيّة التي نشعر بها. وقد جاء في إحدى الدراسات النفسيّة والعصبيّة ما يلي: «التحكّم في عضلات الوجه والعين أعصاب إراديّة وغير إراديّة. ومهما أوتي الإنسان من قوّة إرادة في التحكّم بعضلات وجهه كي لا يعطيها الأشكال والحركات التي تنمّ عن حقيقة شعوره، تبقى هناك عضلات تتبع في أوامرها الجهاز العصبي المستقلّ الذي لا يأخذ أوامره من الإرادة، بل من الانفعالات الشعوريّة التي نعيشها. ومن هذه العضلات عضلة حدقة العين والغدد الدمعيّة، فمهما حاول الإنسان إخفاء حقيقة شعوره تبقى العين خائنة لما نخفيه من شعور يظهر في حقيقته من خلال توسّع حدقة العينين عند الخوف الشديد ورأرأتهما ودوَرانهما». ﴿فَإِذَا جَآءَ ٱلْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَٱلَّذِى يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ ٱلْمَوْتِ﴾ [الأحزاب: ١٩]. أما في حالات الحبور والانشراح، فتميل حدقة العين إلى التضيّق، وهي في وضع وسط في الحالات الشعوريّة العاديّة. من هنا حاول علماء النفس والتحقيقات الجنائيّة التحديق مطوّلاً في أعين المرضى أو المتّهمين، في محاولة للنّفاذ إلى حقيقة شعورهم. وفي الوجه عضلات وإن كانت تأخذ أوامرها من الجهاز العصبي الإرادي، إلا أنها في كثير من الحالات لا تتقيّد به، خصوصاً إذا كان الإنسان يكذب ويحاول إراديًا أن يخفي حقيقة شعوره وأفكاره. والإنسان مهما حاول أن يخفي شعوره فلا بد أن يظهر شيء من ذلك على قسمات وجهه ومن خلال «العين الخائنة» لما يبيّته صاحبها من أفكار وشعور، مصداقاً لقوله تعالى في وصف كلّ كاذب ومنافق: ﴿وَلَوْ نَشَآءُ لَأَرَيْنَٰكَهُمْ فَلَعَرَفْتَهُم بِسِيمَٰهُمْ ۚ وَلَتَعْرِفَنَّهُمْ فِى لَحْنِ ٱلْقَوْلِ ۚ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ أَعْمَٰلَكُمْ﴾ [محمد: ٣٠].

وتُجرى في الولايات المتّحدة الأميركيّة اليوم دراسات علميّة رصينة تعتمد على

برمجة مختلف حركات عضلات الوجه (سيماء الوجه)، وربطها بالحالات الشعورية التي تصاحبها، كالغضب والسرور والخوف والقلق واللّامبالاة والانتباه وغيرها. ثم يجري تصوير سيماء الوجه أثناء استجواب كلّ مشتبه. ومن خلال مخالفة الأشكال التي تأخذها عضلات وجهه للأشكال المتعارَف عليها في الحالات العاديّة، يمكن التعرّف – ولكن بدون جزم – على حقيقة شعور المتّهم ومدى صدقه، وذلك باستعمال أجهزة غير جهاز الكذب المستعمل حاليًا.

نخلص ممّا تقدّم إلى قول الآتي: نفهم من قوله تعالى: ﴿يَعْلَمُ خَآئِنَةَ ٱلْأَعْيُنِ . . .﴾ [غافر: ١٩] بأن المولى يعلم ما تبوح به «العين الخائنة» لأمر صاحبها الذي يحاول إخفاء حقيقة شعوره وأفكاره، كما يعلم ما تخفيه الصدور. والعين مهما حاول صاحبها إخفاء شعوره تخونه وتبوح بما يخفيه، ومن أقوال العامة: عرفت الحقيقة عن عينيه.

أما ما فسّره بعضهم بقوله إنّ الله تعالى يعلم العين الخائنة بمسارقتها النظر إلى محرّم، استناداً إلى قول ابن عبّاس: «هو الرجل يكون جالساً مع الناس، فتمرّ المرأة فيسارقهم النظر إليها» فهو وجه من وجوه الآية. ولكلّ آية من المتشابه أوجه تفسير عدّة، والله أعلم بأبعاد كلامه.

الصمم والعمى الإدراكي

السمع والبصر وظيفتان أساسيّتان في عمليّة الإدراك والمعرفة، ولكلّ منهما آلة معقّدة لا تقتصر على الأذن أو العين كما يعتقد العامّة. فلقد كشف علم وظيفة الدماغ أن فيه مراكز خاصّة تنتقل إليها صور الأشياء المرئيّة أو الذبذبات الصوتيّة، وهناك تتحوّل إلى ما نراه ونسمعه. وعندما تصاب المراكز الدماغيّة المولجة بعقلنة الصورة أو الصوت يصاب الإنسان بعارض العمى أو الصمم الإدراكي. وفي هذين المرضين تكون العينان أو الأذنان سليمتين من الوجهة الوظيفيّة والتشريحيّة. أما المراكز الدماغيّة المولجة بتلقّي الصورة أو السمع فتكون معطّلة لأسباب عدّة منها شدّة الانفعال، وسيطرة الأهواء والنزوات الشخصيّة على العقل والتي غالباً ما تعطّل لبعض الوقت عمليّة النظر أو السمع، وذلك ما نلمسه في كثير من الأمراض النفسيّة والعقليّة الحادّة. وعلى ضوء هذا الشرح المبسّط جدًّا لوظيفة السمع والبصر نستطيع أن نفهم علميًّا معنى قوله تعالى: ﴿وَمِنْهُم مَّن يَسْتَمِعُونَ إِلَيْكَ أَفَأَنتَ تُسْمِعُ ٱلصُّمَّ وَلَوْ كَانُوا۟ لَا يَعْقِلُونَ ﴿٤٢﴾ وَمِنْهُم مَّن يَنظُرُ إِلَيْكَ أَفَأَنتَ تَهْدِى ٱلْعُمْىَ وَلَوْ كَانُوا۟ لَا يُبْصِرُونَ ﴿٤٣﴾﴾ [يونس: ٤٢-٤٣].

أسبابُ بعضِ أمراضِ العَينِ

- الإمام الرضا عليه السلام : أكلُ الأُترُجِّ بِاللَّيلِ يَقلِبُ العَينَ، ويورِثُ الحَوَلَ(١).
- رسول الله صلى الله عليه وآله - في وَصاياهُ لِعَلِيٍّ عليه السلام -: يا عَلِيُّ، لا يَنظُرَنَّ أحَدٌ إلَى فَرجِ امرَأَتِهِ وَليَغُضَّ بَصَرَهُ عِندَ الجِماعِ؛ فَإِنَّ النَّظَرَ إلَى الفَرجِ يورِثُ العَمى فِي الوَلَدِ(٢).
- الإمام عليّ عليه السلام : لا يَنظُرَنَّ أحَدُكُم إلى باطِنِ فَرجِ امرَأَتِهِ؛ فَلَعَلَّهُ يَرى ما يَكرَهُ ويورِثُ العَمى(٣).
- رسول الله صلى الله عليه وآله - في وَصاياهُ لِعَلِيٍّ عليه السلام -: يا عَلِيُّ، لا تُجامِعِ امرَأَتَكَ بَعدَ الظُّهرِ، فَإِنَّهُ إن قُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ في ذلِكَ الوَقتِ يَكونُ أحوَلَ، وَالشَّيطانُ يَفرَحُ بِالحَوَلِ فِي الإِنسانِ(٤).
- الإمام الرضا عليه السلام : لا تَقرَبِ النِّساءَ في أوَّلِ اللَّيلِ لا شِتاءً ولا صَيفاً؛ وذلِكَ أنَّ المَعِدَةَ وَالعُروقَ تكونُ مُمتَلِئَةً وهُوَ غَيرُ مَحمودٍ، يُتَخَوَّفُ مِنهُ... ضَعفُ البَصَرِ وَالدِّماغِ(٥).

الوِقايةُ من بعضِ أمراضِ العَينِ

- رسول الله صلى الله عليه وآله : لا تكرَهوا أربَعَةً: الرَّمَدَ؛ فَإِنَّهُ يَقطَعُ عُروقَ العَمى..(٦).
- الإمام الصادق عليه السلام : الكُحلُ عِندَ النَّومِ أمانٌ مِنَ الماءِ(٧).

---

(١) طبّ الإمام الرضا عليه السلام ، ص ٢٧، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢١، ح ٩٠.
(٢) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص ٥٥٢، ح ٤٨٩٩.
(٣) الخصال، ص ٦٣٧، ح ١٠.
(٤) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص ٥٥٢، ح ٤٨٩٩.
(٥) طبّ الإمام الرضا عليه السلام ، ص ٦٤، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢٧ نحوه.
(٦) طبّ النبي صلى الله عليه وآله ، ص ١٢، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٠١.
(٧) ثواب الأعمال، ص ٤٠، ح ٣.

➢ عنه عليه السلام : مَن نامَ عَلى إثمِدٍ[١] غَيرِ مُمَسَّكٍ[٢] أمِنَ مِنَ الماءِ الأَسوَدِ أبَداً ما دامَ يَنامُ عَلَيهِ[٣].

➢ مكارم الأخلاق عن أبي بصير عن الإمام الصادق عليه السلام : كَثرَةُ العُطاسِ يَأمَنُ صاحِبُهُ مِن خَمسَةِ أشياءَ :

أوَّلُها : الجُذامُ .

وَالثّاني : الرّيحُ الخَبيثَةُ الَّتي تَنزِلُ فِي الرَّأسِ وَالوَجهِ .

وَالثّالِثُ : يَأمَنُ نُزولَ الماءِ فِي العَينِ .

وَالرّابِعُ : يَأمَن مِن شِدَّةِ الخَياشيمِ[٤] .

وَالخامِسُ : يَأمَنُ مِن خُروجِ الشَّعرِ فِي العَينِ .

قالَ : وإن أحبَبتَ أن يَقِلَّ عُطاسُكَ فَاستَعِط بِدُهنِ المَرزَنجوشِ[٥] .

قُلتُ : مِقدارُ كَم؟

قالَ : مِقدارُ دانِقٍ .

قالَ : فَفَعَلتُ ذلِكَ خَمسَةَ أيّامٍ فَذَهَبَ عَنّي[٦] .

---

(١) الإثمد : حجر أسود إلى حُمرة ، ومعدنه بأصفهان ، وهو أجوده (تاج العروس ، ج ٤ ، ص ٣٧٥).

(٢) المِسْك : طِيب معروف ، ودواء ممسَّك : خُلط به ، ومسَّكه تمسيكاً : طيّبه به (القاموس المحيط ، ج ٣ ، ص ٣١٩).

(٣) الكافي ، ج ٦ ، ص ٤٩٤ ، ح ٩ .

(٤) الخَياشِيمُ : غَرَاضيف في أقصى الأنف بينه وبين الدماغ ، أو عروق في بطن الأنف (القاموس المحيط ، ج ٤ ، ص ١٠٦).

(٥) المَرزَنجوش : نبات عطريّ ، طويل الأغصان ، صغير الأوراق ، ذو أزهار بيضاء تميل إلى الحُمرة . له استعمالات طبيّة ، ويقال له آذان الفأر(مترجم عن : فرهنگا صبا ، ص ٩٨١).

(٦) مكارم الأخلاق ، ج ٢ ، ص ١٦٥ ، ح ٢٤٠٨ ، بحار الأنوار ، ج ٧٦ ، ص ٥٢ ، ح ١ .

الاستعمال الطبي للمردقوش

إن الفوائد الطبية للمردقوش الزراعي هي نفسها للنبتة البرية:

١ - يوضع على الكدمات والالتواءات.

٢ - وهو ينشط الدورة الشهرية عند الأنثى، ويزيد تدفق الدم.

٣ - يمزج زيت الصعتر مع زيت المردقوش، وتوضع عدة نقاط على قطعة قطن وتحشى السن التي تؤلم. فيسكن الألم ويختفي.

٤ - يعطى شاي المردقوش لمرضى الحصبة، ليزداد التعرق ويظهر الطفح من الداخل إلى الخارج لكي يتسرع بنهاية المرض.

٥ - مضاد للمغص والتشنجات في الأمعاء، يزيل نوبات الألم.

٦ - توضع أوراق المردقوش في أكياس، وتستعمل كمادات دافئة لإزالة الآلام والأورام الروماتيزمية والمغص.

٧ - تستعمل الأوراق لإزالة الصداع، ونوبات الشقيقة.

٨ - يعالج الإسهالات والنفخ، ويطلق الأرياح.

٩ - مدر للبول ويفتت الحصى والرمل.

١٠ - يمكن استعماله على الجروح لتسريع الالتئام والشفاء.

١١ - مغلي المردقوش يساعد على مكافحة أمراض الصدر من حساسية ربو، وسعال وضيق النفس.

١٢ - يكافح الكلف، ويعطي بعد أكله بكثرة عرقاً ذا رائحة منفرة في الجسم خاصة تحت الإبطين.

١٣ - ينشط الدورة الدموية في الدماغ، ويمنع الفالج والرعاش الباركنسوني.

١٤ - مسكن للآلام في أسفل الظهر، وتشنج عضلات القلب.

ما يَنفَعُ لعِلاجِ بَعضِ أمراضِ العَينِ

➤ رسول الله ﷺ: الكَمأةُ مِن نَبتِ الجَنَّةِ، وماؤُها نافِعٌ مِن وَجَعِ العَينِ[1].

---

(١) المحاسن، ج ٢، ص ٣٣٥، ح ٢١٤٩.

➢ عنه ﷺ: الكَمأَةُ مِنَ المَنِّ[١] وَالمَنُّ مِنَ الجَنَّةِ، وماؤها شِفاءٌ لِلعَينِ[٢].

➢ مسند ابن حنبل عن عثمان: إنَّ رَسولَ اللهِ ﷺ رَخَّصَ- أو: قالَ - فِي المُحرِمِ إذَا اشتَكى عَينَهُ أن يُضَمِّدَها بِالصَّبِرِ[٣] [٤].

خواص الصبر الطبية

الأوراق: تعمل الأوراق عمل مسهل قوي وبالتالي فهي مفيدة في علاج الإمساك المزمن والمستعصي. تنشّط تدفق الصفراء وعملية الهضم ويمكن أن تكون نافعة في حالات فقدان الشهية. كانت تستعمل في الماضي خلاصات من الأوراق توضع على أصابع الأولاد للحؤول دون قضمهم لأظافرهم. في المناخات المعتدلة، يمكن زرع الألوة كنبتة منزلية.

الهلامة: تعتبر الهلامة اللثية (المخاطية) الغليظة القوام دواء مثالياً للاستعمال المنزلي إذ تستخدم في الإسعاف الأوّلي للحروق والجروح وحروق الشمس. وهي مفيدة أيضاً لأية حالة من حالات جفاف الجلد، خاصة الإكزيمة التي تنتشر حول العينين وجلد الوجه الحسّاس، كما يمكن استعمالها لمعالجة الأخماج الفطرية مثل السُّعفة ringworm في الطب الأيورفيدي، تعتبر الهُلامة مقوياً هاماً لمعالجة زيادة الـ «بيتا» (النار).

الهُلامة الطازجة: توضّع الورقة المقطوعة مباشرة على الحروق والجروح والجلد الجاف والأخماج الفطرية ولسعات الحشرات. تذوَّب ملعقتان صغيرتان كحد أقصى في كوب من الماء أو عصير فاكهة ويؤخذ الشراب ثلاث مرات في اليوم كعقار مقوٍّ.

المرهم: تقطع عدة أوراق للحصول على كمية كبيرة من الهلامة، ثم تغلى لتصبح

(١) أي هي ممّا منّ الله به على عباده. وقيل: شبّهها بالمنّ، وهو العسل الحلو الذي ينزل من السماء عفواً بلا علاج. وكذلك الكَمْأة، لا مؤونة فيها ببذر ولا سقي (النهاية، ج ٤، ص ٣٦٦).

(٢) الكافي، ج ٦ ص ٣٧٠، ح ٢، المحاسن، ج ٢، ص ٣٣٥، ح ٢١٥٠.

(٣) الصَّبِر: عصارة شجر مرّ (القاموس المحيط، ج ٢، ص ٦٧).

(٤) مسند ابن حنبل، ج ١، ص ١٥٠، ح ٤٩٧.

معجوناً شديداً مخثراً. توضع في أوعية زجاجية مقفلة وتحفظ في مكان معتدل البرودة لتستعمل في ما بعد كما الأوراق الغضّة.

المقوّي المخمَّر: تعرف هلامة الألوة المخمرة مع العسل والتوابل تحت اسم كوماريا سافا في الهند، وتستعمل كمقو في حالات فقر الدم والضعف في الوظيفة الهضمية واضطرابات الكبد.

الاستنشاق: تستعمل الهلامة كنشوق بخاري في حالات احتقان القصبات.

الأوراق

الصبغة: يستعمل ١ إلى ٣ مل من الصبغة في الجرعة الواحدة لفتح الشهية أو لمعالجة الإمساك. طعم الصبغة كريه.

المسحوق: يستعمل ١٠٠ إلى ٥٠٠ مغ في الجرعة الواحدة، أو في شكل برشامات، كمسهل في حالات الإمساك المستعصية ولتنشيط تدفق الصفراء.

المحاذير: يجب تجنّب استعمال الألوة أثناء الحمل لأن غلوكوزيدات الانتراكينون مسهلة قوية.

قد يؤدي استعمال جرعات كبيرة من الأوراق إلى القياء.

- رسول الله صلى الله عليه وآله: **أنَّ المُحرِمَ إذَا اشتَكى عَينَهُ ضَمَّدَها بِالصَّبِرِ**(١).
- طبّ الأئمّة عن ذريح: **شَكا رَجُلٌ إلى أبي جَعفَرٍ الباقِرِ عليه السلام بَياضاً في عَينِهِ، فَقالَ: خُذ توتيا(٢) هِندِيٌّ جُزءاً وإقليمِيَا الذَّهَبِ(٣) جُزءاً، وإثمِداً جَيِّداً جُزءاً (وَ) ليَجعَل جُزءاً مِنَ الهَليلَجِ الأَصفَرِ، وجُزءاً مِن مِلحٍ أندَرانِيٍّ(٤)، وَاسحَق كُلَّ واحِدٍ مِنها عَلى حِدَةٍ بِماءِ السَّماءِ، ثُمَّ اجمَعهُ بَعدَ**

---

(١) صحيح ابن حبّان، ج ٩، ص ٢٦٩، ح ٣٩٥٤.
(٢) التُّوتِيا: حَجَر يكتحل به وهو معرّب (الصحاح، ج ١، ص ٢٤٥).
(٣) إقليمياء الذهب: ثُفْل يعلو السَّبْك (القاموس المحيط، ج ٤، ص ١٦٧).
(٤) الملح الأندَرانيّ والدَّرآنيّ: هو الذي يشبه البلّور كما في القانون. ويسمّونه بالفارسيّة: «التركيّ» (بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٤٠).

السَّحقِ فَاكتَحِل بِهِ؛ فَإِنَّهُ يَقطَعُ البَياضَ، ويُصَفّي لَحمَ العَينِ ويُنَقّيهِ مِن كُلِّ عِلَّةٍ بِإِذنِ اللهِ عزَّ وجلَّ»(١).

➤ الكافي عن جميل بن صالح: قُلتُ لأَبي عَبدِ اللهِ عليه السلام: إنَّ لَنا فَتاةً كانَت تَرَى الكَوكَبَ مِثلَ الجَرَّةِ.

قالَ: نَعَم، وتَراهُ مِثلَ الحُبِّ(٢).

قُلتُ: إنَّ بَصَرَها ضَعُفَ.

فَقالَ: أُكحُلها بِالصَّبِرِ وَالمُرِّ(٣) وَالكافورِ(٤) أجزاءً سَواءً.

فَكَحَلناها بِهِ فَنَفَعَها(٥).

خواص المر الطبية

الأجزاء المستعملة

الزيت العطري: يقطر زيت المرّ من الراتنج وقد استعمل منذ عهد الإغريق القدماء للأم الجروح، ويعتبر الزيت عامة «يانع» في صفاته ولكنه مضاد للالتهاب أكثر منه مسخناً. والزيت مقشع جيد، يستعمل بالفرك على الصدر لمعالجة التهاب القصبات ونزلات البرد.

الراتنج: تقطع السوق فتنضح بسائل خثر ذي لون أصفر شاحب. وعندما يجف

(١) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ٨٧.

(٢) قال المجلسي قدس سره: «وتراه مثل الحبّ» أي بعد ذلك إن لم تعالج، أو أنها ترى في الحال مثل الحبّ (مرآة العقول، ج ٢٦، ص ٥٨٤).

(٣) المُرّ: دواءٌ كالصَّبِر، سُمّي به لمرارته (النهاية، ج ٤، ص ٣١٦).

(٤) الكافور: طيب معروف يكون من شجر بجبال الهند والصين يُظلُّ خلقاً كثيراً (القاموس المحيط، ج ٢، ص ١٢٨).

(٥) الكافي، ج ٨، ص ٣٨٣، ح ٥٨١.

السائل يتحول إلى مادة صلبة ذات لون بني ضارب إلى الحمرة، يمكن إذابتها لتحضير أصباغ وزيوت. نظراً لخصائصه القابضة للأنسجة، استعمل الراتنج على نطاق واسع لمعالجة الجروح وهو أيضاً دواء ممتاز لالتهاب الحلق وتقرّح الفم. وتشير الأبحاث إلى أنه يخفّض مستوى الكولستيرول في الدم. يؤخذ الراتِنج في الصين «لتحريك» الدم ومعالجة التورمات المؤلمة. أما طعم المرّ فَكَريه جداً.

الراتنج

الصبغة: تستعمل للحالات الخمجية الحُميّة، من زكام الرأس إلى الحمّى الغِديّة وهي دواء مثالي لمشاكل الجهاز التنفسي الأعلى، كما يمكن إضافتها إلى المستحضرات المقشعة. يأخذ منها حتى ٥ مل يومياً في جرعات من ١-٢ مل، بعد تخفيفها كثيراً بالماء.

البرشامات: تستعمل كبديل سائغ للصبغة. تؤخذ برشامة واحدة من وزن ٢٠٠ مغ حتى ٥ مرات في اليوم.

سائل للغرغرة أو المضمضة: يستعمل ١-٢ مل من الصبغة في نصف فنجان ماء لعلاج التهاب الحلق وتقرّح الفم.

النطول: تستعمل الصبغة المخففة لمعالجة السُلاق.

المسحوق: في الصين، يستعمل المرّ (٣- ٩غ) كمسكن للألم، فيسحق مع القرطم ويؤخذ لمعالجة ألم البطن، كما في ألم الحيض.

الزيت العطري

الزيت: تخفف ١٠ نقاط في ٢٥ مل ماء، يخلط المزيج جيداً ويستعمل خارجياً على الجروح والقرحات المزمنة، أو دهونا للبواسير.

زيت لفرك الصدر: يستعمل ١ مل من الزيت في ١٥ مل من زيت اللوز أو زيت عباد الشمس لمعالجة التهاب القصبات والزكام المترافق مع بلغم خثر.

التحاميل: تضاف ١٠ نقاط من الزيت إلى ٣٠ غ من زبدة الكاكاو الذائبة، تقولب لتجمد. تستعمل لمعالجة السلاق.

المحاذير: يجب عدم استعمال المرّ أثناء فترة الحمل لأنه منشط للرحم.

➢ الكافي عن ابن محبوب عن رجل: دَخَلَ رَجُلٌ عَلى أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام وهُوَ يَشتَكي عَينَيهِ.

فَقالَ لَهُ: أينَ أنتَ عَن هذِهِ الأجزاءِ الثَّلاثَةِ: الصَّبِرِ، وَالكافورِ، وَالمُرِّ؟ فَفَعَلَ الرَّجُلُ ذلِكَ فَذَهَبت عَنهُ[١]..

➢ طبّ الأئمّة: عَن عُمَرَ بنِ تَوبَةَ عَن أبيهِ عَنِ الصّادِقِ عليه السلام أنَّ رَجُلاً شَكا إلَيهِ بَياضاً في عَينِهِ، ووَجَعاً في ضِرسِهِ، ورِياحاً في مَفاصِلِهِ، فَأَمَرَهُ أن يأخُذَ فُلفُلاً أبيَضَ ودار فُلفُل[٢]، مِن كُلِّ واحِدٍ وَزنَ دِرهَمَينِ، ونُشادُراً[٣] جَيِّداً صافِياً وَزنَ دِرهَمٍ، وَاسحَقها كُلَّها وَانخَلها، وَاكتَحِل بِها في كُلِّ عَينٍ ثَلاثَةَ مَراوِدَ[٤]، وَاصبِر عَلَيها ساعَةً؛ فَإِنَّهُ يَقطَعُ البَياضَ، ويُنَقّي لَحمَ العَينِ، ويُسَكِّنُ الوَجَعَ بِإِذنِ اللهِ تَعالى، فَاغسِل عَينَيكَ بِالماءِ البارِدِ وَأتبِعهُ بِالإِثمِدِ[٥].

➢ الكافي: عَن ابنِ أبي عُمَيرٍ، عَن سُلَيمٍ مَولى عَلِيِّ بنِ يَقطينٍ أنَّهُ كانَ يَلقى مِن رَمَدِ عَينَيهِ أذىً، قالَ: فَكَتَبَ إلَيهِ أبو الحَسَنِ عليه السلام إبتِداءً مِن عِندِهِ: ما يَمنَعُكَ مِن كُحلِ أبي جَعفَرٍ عليه السلام؛ جُزءُ كافورٍ رَباحِيٍّ[٦] وجُزءُ صَبِرٍ أُصقوطرى[٧]، يُدَقّانِ جَميعاً ويُنخَلانِ بِحَريرَةٍ يُكتَحَلُ مِنهُ مِثلَ ما يُكتَحَلُ

---

(١) الكافي، ج ٨، ص ٣٨٣، ح ٥٨٠.

(٢) الدار فُلفُل: هو شجر الفلفل أوّل ما يثمر (القاموس المحيط، ج ٤، ص ٣٢).

(٣) النشادر: جسم جامد شفّاف عديم اللون والرائحة وكريه الطعم، يذوب في الماء وخصوصاً الحارّ منه، له استعمالات طبيّة وصناعيّة... (مترجم عن: فرهنگا صبا، ص ١٠٩٨).

(٤) المِروَد: الميل (الصحاح، ج ٢، ص ٤٧٩).

(٥) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ٨٧.

(٦) ورَباح: موضع (بالهند) ينسب إليه الكافور فيقال: كافور رَباحيّ (لسان العرب، ج ٢، ص ٤٤٤).

(٧) أُسقُطرَى: جزيرة ببحر الهند على يسار الجائي من بلاد الزنج، والعامّة تقول: سقوطرة، يجلب منها الصَّبِر ودَمُ الأخوين (القاموس المحيط، ج ٢، ص ٥٠).

مِنَ الإِثمِدِ، الكَحلَةُ فِي الشَّهرِ تَحدُرُ كُلَّ داءٍ فِي الرَّأسِ وتُخرِجُهُ مِنَ البَدَنِ.

قالَ: فَكانَ يَكتَحِلُ بِهِ، فَمَا اشتَكى عَينَيهِ حَتّى ماتَ(١).

- الإمام الصادق عليه السلام: نِعمَ الدُّهنُ البَنَفسَجُ، لَيَذهَبُ بِالدّاءِ مِنَ الرَّأسِ وَالعَينَينِ؛ فَادَّهِنوا بِهِ(٢).

خواص البنفسج الطبية

الفوائد الطبية والاستعمالات:

١ - الزهر ملين لطيف للطبيعة، يزيل قبوضة المعدة.

٢ - يعالج أمراض الصدر، السعال والربو والالتهابات، وهو مقشع.

٣ - يساعد على تهدئة الأعصاب والنوم.

٤ - منشط لوظائف الكبد، معالج للريقان ولالتهابات الكبد الوبائي Hepatitis.

٥ - يستعمل في حالات أمراض القلب، نشاف واحتشاء الشرايين وضعف عضلات القلب وأمراضها Cardiomyopathies، وغيرها من أمراض الجلطات.

٦ - يعالج الصداع والشقيقة.

٧ - يكافح الرشح وأمراض الجيوب الأنفية.

٨ - يعالج الكدمات والإصابات ويسرع في اندمال الجروح.

٩ - الزهرة والبذور تكافح انحباس الماء في الجسم، وتدر البول وتفتت الحصى والرمل.

١٠ - تستعمل مستحضرات البنفسج في الطب المثلي Homoepathy. وهو نوع من الطبابة النباتية المعدنية، وهو الطب الذي تتعالج به العائلة المالكة في بريطانيا.

---

(١) الكافي، ج ٨، ص ٣٨٣، ح ٥٨٣.

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٥٢١، ح٥.

١١ – إن تأثير الأوراق والزهور لا زالت تحت الدراسة من ناحية تأثيرها المعقم للالتهابات، وعلى ما يبدو فإن النتائج تميل إلى تأكيد ذلك.

١٢ – في السنوات الأخيرة استعملت نباتات البنفسج الطازجة عن طريق الاستعمال عبر الفم والتطبيق الخارجي في علاج السرطانات، وآلام السرطانات، وخصوصاً تلك التي تنمو في العنق والرقبة.

الاكتِحالُ بالإثمِدِ

- رسول الله ﷺ: الكُحلُ فِي العَينَينِ يَجلُو البَصَرَ[1].
- الإمام الحسين عليه السلام: قالَ لي رَسولُ اللهِ ﷺ: يا بُنَيَّ، نَم عَلى قَفاكَ يَخمَص[2] بَطنُكَ، وَاشرَبِ الماءَ مَصّاً يَمرَأكَ أكلُكَ، وَاكتَحِل وَتراً يُضِيء لَكَ بَصَرُكَ، وَادَّهِن غِبّاً[3] تَتَشَبَّه بِسُنَّةِ نَبِيِّكَ[4].
- رسول الله ﷺ: ثَلاثٌ يَزِدنَ في قُوَّةِ البَصَرِ: الكُحلُ بِالإِثمِدِ، وَالنَّظَرُ إلَى الخُضرَةِ، وَالنَّظَرُ إلَى الوَجهِ الحَسَنِ[5].
- عنه ﷺ: عَلَيكُم بِالإِثمِدِ؛ فَإِنَّهُ مَنبَتَةٌ لِلشَّعرِ، مَذهَبَةٌ لِلقَذى[6]، مَصفاةٌ لِلبَصَرِ[7].

---

(١) الفردوس، ج ٣، ص ٣١١، ح ٤٩٣٧.
(٢) رجلٌ خمصان وخميصُ الحَشا: ضامرُ البطن (القاموس المحيط، ج ٢، ص ٣٠١).
(٣) أي ادّهِنْ يوماً ويوماً لا. قال ابن الأثير: الغِبّ: من أوراد الإبل؛ أن ترد الماء يوماً وتدعه يوماً (النهاية، ج ٣، ص ٣٣٦).
(٤) دعائم الإسلام، ج٢، ص ١٦٤، ح ٥٩١.
(٥) كنز العمال، ج ١٠، ص ٥١، ح ٢٨٣١٤.
(٦) القَذَى: جمع قَذاة، وهو ما يقع في العين والماء والشراب من تراب أو تبن أو وسخ أو غير ذلك (النهاية، ج٤، ص ٣٠).
(٧) المعجم الأوسط، ج ٢، ص ١١، ح ١٠٦٤، دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٤٦، ح ٥١٧.

➤ الإمام الباقر عليه السلام: الاِكتِحالُ بِالإِثمِدِ يُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويَشُدُّ أشفارَ العَينِ(١).

➤ الإمام الصادق عليه السلام: أتَى النَّبِيَّ ﷺ أعرابِيٌّ يُقالُ لَهُ: قُلَيبٌ، رَطبُ العَينَينِ.

➤ فَقالَ لَهُ النَّبِيُّ ﷺ: إنّي أرى عَينَيكَ رَطبَتَينِ يا قُلَيبُ، عَلَيكَ بِالإِثمِدِ؛ فَإِنَّهُ سِراجُ العَينِ(٢).

تقوية البصر وتفريح الروح

عن ابن عباس رضي الله عنه قال: «كان رسول الله ﷺ يعجبه النظر إلى الخضرة والماء الجاري»(٣).

وقال ابن عباس: ثلاث يجلين البصر: الخضرة، والماء الجاري، والوجه الحسن.

الخضرة لون معتدل نافع للبصر، بما فيه من الجمع المعتدل للرُّوح الباصر، فيقوى البصر بإدراك اللون المذكور، وإذا قوي الروح الباصر، حصل بسبب قوته: قوة جميع قوى العين؛ ومتى قويت هذه القوى، دفعت عنها كل ما يؤذيها من الأسباب الداخلة، وأكثر الخارجة، وكان ذلك سبباً لجلائها، وإنما قلنا الأخضر لون معتدل، لأنه مركب من البياض والسواد، على ما ثبت في تركيب الألوان في الكتب الحُكمية، وكل واحد من اللونين المذكورين مضر بالبصر على حدته، أما الأسود فلشدة قبضه للنور، وأما الأبيض فلشدة تفريقه له، والأخضر مركب منهما بواسطة ألوان أخرى، فهو معتدل بينهما، وكلُّ معتدلٍ فهو وسط، وكل متوسط فهو أفضل من الطرف، فثبت حينئذ نفعه وتقويته للبصر.

وقد جاء في الحديث عن النبي ﷺ أنه قال: «**خير الأمور أوسطها**»(٤). وأنه كان أحبُّ الألوان إليه الخضرة.

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٤٩٤، ح ٤.

(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ١٠٨، ح ٢٢٩، طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ٨٣.

(٣) الطب النبوي لأبو نعيم ص ٢٨.

(٤) رواه البيهقي في السنن الكبرى (٣/ ٢٧٣).

وقد روي عن أبي رمثة قال: «أتيت النبي ﷺ فرأيت عليه ثوبين أخضرين»[١].

وأما الماء الجاري: فلما في إدراكه من إنارة الروح الباصر، لتحقيق إدراك البصر لجريان كل جزء من أجزاء الماء، وترقرقه وتموجه، وكل إدراك حركة، وكل حركة ملطفة مسخنة، فيتبع ذلك تسخين مزاج العين، بانتشار حرارتها الغريزية، وحركة الروح للإدراك على الصفة المذكورة، فيكون ذلك سبباً لقوة إدراكها، وتلطيف مزاجها ونورها، تلطيفاً معتدلاً، مؤدياً إلى زيادة في الروح الباصر ونموه، إذ كان اتصاله عند الإدراك بجسمٍ باردٍ رطبٍ، غير معين على التحليل، بخلاف ما لو اتصل بضوء الشمس، أو لهيب النار. فإن كان الماء مع ذلك عميقاً أدركه البصر أزرق أو أخضر، على قدر كثرته وعمقه، فلا يشفه البصر، ولا ينفذ فيه نفوذاً تاماً، أو لأنه قد يكون غير شفاف، فالبصر لا يدرك لون ما تحته، فيتلون بلون ما فوقه من السماء، فيرى أزرقاً لذلك. وكان هذا اللون أيضاً مفيداً في قوة البصر وجلائه.

وأما الوجه الحسن: فلأن مشاهدته مفرحة للنفس، لا سيما إن كان مع ذلك محبوباً، وكل ما يحصل به التفريح المعتدل، تتبعه قوة القوى جميعها، الفاعلة للبصر وغيرها، على ما ثبت حكم ذلك في الكتب الحكمية.

ومعلوم أيضاً أن السبب المذكور وهو التفريح، موجود في مشاهدة الخضرة والماء الجاري.

أما الخضرة: فلأنها من الألوان المفرحة، ولذلك خصها الله تعالى بالذكر في حق أهل الجنة، فقال تعالى: ﴿عَٰلِيَهُمْ ثِيَابُ سُندُسٍ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ﴾ [الإنسان: ٢١]، ﴿وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا﴾ [الكهف: ٣١]، وقوله عز وجل: ﴿مُتَّكِـِٔينَ عَلَىٰ رَفْرَفٍ خُضْرٍ وَعَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ﴾ [الرحمن: ٧٦]، ولم يذكر غير ذلك من الألوان.

وأما الماء الجاري: فمشاهدته مفرحة أيضاً، لما فيه من مدد الحياة، قال الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَىْءٍ حَىٍّ﴾ [الأنبياء: ٣٠]، ولأنه أنفع من الماء الراكد للطافته، وتعدد نفعه، ودوام مدده، لأن الله سبحانه وتعالى جعل مدده متجدداً بتولده في مجاريه التي منها يأتي، فلا يزال طرياً جارياً متحركاً من مكان إلى غيره، ولم يطل مكثه في مكان واحد، فيفسد ويعفن وسبب تعفنه الهواء، فيولد أمراضاً رديئة وبائية. قال الشاعر:

---

(١) ذكره الشيخ أحمد التيفاشي في الشفا في الطب ص ٩٦.

عَـوِّدْ رِكَـابَـكَ كُـلَّ يَـوْمٍ مَـنْـزِلاً مُـتَـجَـدِّداً كَـيْـلاَ تُـمَـلَّ فَـتُـهْـجَـرَا
فَـالْـمَـاءُ عَـذْبٌ إنْ جَرَى وَتَـلَاطَـمَـتْ أَمْـوَاجُـهُ فَـإِذَا أَقَـامَ تَـغَـيَّـرَا

ولأن الماء الراكد، قد تتولد فيه وفيما يقرب منه، حيوانات رديئة مؤذية، تنفر النفس من مشاهدتها. فلهذه الأسباب المذكورة كان يُعجبُ النبيّ ﷺ النظر إلى الخضرة والماء الجاري.

الخِضابُ بِالحِناءِ

- رسول الله ﷺ: اِختَضِبوا بِالحِنّاءِ؛ فَإِنَّهُ يَجلُو البَصَرَ، ويُنبِتُ الشَّعرَ، ويُطَيِّبُ الرّيحَ، ويُسَكِّنُ الزَّوجَةَ(١).
- عنه ﷺ: نَفَقَةُ دِرهَمٍ فِي الخِضابِ أفضَلُ مِن نَفَقَةِ دِرهَمٍ في سَبيلِ اللهِ، إنَّ فيهِ أربَعَ عَشرَةَ خَصلَةً: يَطرُدُ الرّيحَ مِنَ الأُذُنَينِ، ويَجلُو الغِشاءَ عَنِ البَصَرِ..(٢).
- عنه ﷺ: الحِنّاءُ خِضابُ الإِسلامِ؛ يَزيدُ فِي المُؤمِنِ عَمَلَهُ، ويَذهَبُ بِالصُّداعِ، ويُحِدُّ البَصَرَ، ويَزيدُ فِي الوِقاعِ، وهُوَ سَيِّدُ الرَّياحينِ فِي الدُّنيا وَالآخِرَةِ(٣).

من خواص الحناء العجيبة

وحُكي أن رجلاً تعقفت أظافير أصابع يديه، وأنه بذل [مالاً كثيراً] لمن يبرئه، فلم يجد، فوصفت له امرأةٌ أن يشرب عشرة أيام حناء، فلم يجسر عليه، فنقعه بماء وشربه، فبرأ، ورجعت أظافيره إلى حسنها.

---

(١) الكافي ج ٦، ص ٤٨٣، ح ٤.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٤٨٢، ح ١٢.
(٣) طبّ النبي ﷺ، ص ١٠، مكارم الأخلاق، ج ١، ص ١٨٩.

والحناء إذا ألزمت به الأظفار معجوناً حسَّنها ونفعها.

وإذا عجن بالسمن وضمد به بقايا الأورام الحارة التي ترشح ماء نفعها، ونفع من الجرب المتقرح المزمن منفعة بليغة.

وهو ينبت الشعر ويقويه ويحسنه، ويقوي الرأس وينفع من النفاطات والبثور العارضة في الساقين وفي الرجلين وسائر البدن.

فقد روي مسنداً عن البخاري في تاريخه، قال: «ما شكى أحد إلى رسول الله ﷺ وجعاً في رأسه إلا قال له: «احتجم»، ولا شكى في رجليه إلا قال له: «اختضب بالحناء»[(1)].

والحناء: ممدود مشدد، وهو ورق شجر يكثر نباته بالديار المصرية والبلاد الحارة، يشبه شجر السدر وله فاغية طيبة الرائحة. والفاغية: كل نورة طيبة الرائحة، وخصَّت فاغية الحناء بذكر الفاغية، فتعرف من غير نسبة. وقوة ورق شجرة الحناء وأغصانها مركبة من قوة محللة، اكتسبتها من جوهر فيها مائي حار باعتدال، ومن قوة قابضة اكتسبتها من جوهر فيها أرضي بارد، والغالب على [مزاجه أنه] بارد في الأولى، يابس في الثانية.

ومن منافعه: أنه رادع محلل نافع من حرق النار إذا صب طبيخه عليه، وفيه قوة موافقة للعصب، إذا ضمد به سكن أوجاعه.

وفيه قبض يشدُّ به الأعضاء، وينفع إذا مضغ من قروح الفم والسلاق العارض فيه، ويبرئ القلاع الحادث في أفواه الصبيان.

وإذا تضمد به نفع من الأورام الحارة الملتهبة. وإذا دق زهرة، وضمدت به الجبهة مع الخل سكن الصداع، وينفع من الحمرة، ويفعل الجراحات مثل فعل دم الأخوين.

وإذا خلط نور الحناء مع الشَّمْع المصفَّى ودهن الورد نفع من أوجاع الجنب.

ومن الخواص: أنه إذا بدأ الجدري يخرج بصبي، فأخضب أسافل رجليه بحناء معجون بالماء، فإنه يؤمن على عينيه أن يخرج بها شيء منه، صحيح مجرب.

ومن خضب به إحدى رجليه أصبح بوله مثل بول المحموم.

---

(1) رواه ابن ماجه (٢/١١٥٨/ ح ٣٥٠٢).

صَلاةُ اللَّيلِ

> الإمام الصادق عليه السلام: صَلاةُ اللَّيلِ تُحَسِّنُ الوَجهَ، وتُذهِبُ الهَمَّ، وتَجلُو البَصَرَ[1].

الاستشفاء بالصلاة

أن الصلاة قد تبرىء من وجع المعدة والأمعاء، وكثير من الآلام، وذلك لثلاث علل:

الأولى: أمر إلهي إذا كانت عبادة.

والثانية: أمر نفسي إذا كانت النفس تلهي بها عن الأوجاع وغيرها لاستغراقها في العبادة، ويؤيد ذلك ما روي عن بعض ولد علي عليه السلام، أنه كان به خراج يفتقر إلى البط، وكان يمتنع من بطه، فأمهلوه ريثما دخل في الصلاة، ثم مكنوا الطبيب من بطه، فلم يكترث بذلك، لاستغراقه في العبادة[2].

واعلم أن للنفس فعلاً قوياً في شفاء الأمراض، حتى إن كثيراً منها شفي بالأوهام، وفي ذلك كتب مفردة تسمى بالطب الروحاني، ويؤيد ذلك ما روي عن أبي سعيد الخدري قال:

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «**إذا دخلتم على المريض فنفسوا له في الأجل، فإن ذلك لا يرد شيئاً، وهو يطيب نفس المريض**»[3].

والثالثة: أمر طبيعي، وذلك أن الصلاة رياضة للنفس والبدن جميعاً، إذ كانت تشتمل على حركات وأوضاع مختلفة من الانتصاب، والركوع والسجود والتورك، وغير ذلك من الأوضاع التي يتحرك معها أكثر المفاصل، وينغمز معها أكثر الأعضاء الباطنة، كالمعدة والأمعاء، وسائر آلات التنفس والغذاء، والله أعلم.

---

(١) تهذيب الأحكام، ج ٢، ص ١٢٢، ح ٤٦١.
(٢) الاحكام النبوية في الصناعة الطبية ص٢٦٧.
(٣) الترمذي في سننه ٣/ ١٢٤.

الأُذُنُ

الإشارةُ إلى ما فيهِ مِنَ الحِكمَةِ

- الإمام عليّ عليه السلام: إعجَبوا لِهذَا الإنسانِ؛ يَنظُرُ بِشَحمٍ، ويَتَكَلَّمُ بِلَحمٍ، ويَسمَعُ بِعَظمٍ، و يَتَنَفَّسُ مِن خَرمٍ!(١).

- الإمام الصادق - عليه السلام لِلمُفَضَّلِ بنِ عُمَرَ -: فَكِّر يا مُفَضَّلُ... لِمَ صارَ داخِلُ الأُذُنِ مُلتَوِياً كَهَيئَةِ الكَوكَبِ(٢)؟ إلاّ لِيَطَّرِدَ(٣) فيهِ الصَّوتُ، حَتّى يَنتَهِيَ إلَى السَّمعِ، ولِيَتَكَسَّرَ حُمَّةُ الرّيحِ(٤) فَلا يُنكَأُ(٥) فِي السَّمعِ(٦).

حِكمَةُ السّائِلِ المَوجودِ فِي الأُذُنِ

- رسول الله صلى الله عليه وآله: إنَّ اللهَ - تَبارَكَ وتَعالى - ... جَعَلَ المَرارَةَ فِي الأُذُنَينِ حِجاباً مِنَ الدِّماغِ، فَلَيسَ مِن دابَّةٍ تَقَعُ فيهِ إلاَّ التَمَسَتِ الخُروجَ؛ ولَولا ذلِكَ لَوَصَلَت إلَى الدِّماغِ(٧).

---

(١) نهج البلاغة: الحكمة ٨.

(٢) الكوكب: المَحبِس - كمجلس -(تاج العروس، ج ٢، ص ٣٧٩). وفي بعض النسخ): «اللَّولَب» بدل «الكوكب»، وهو الأقرب.

(٣) اطّرد الأمرُ: تبعَ بعضُه بعضاً وجرى (القاموس المحيط، ج ١، ص ٣١٠).

(٤) حَمَّةُ الحَرّ: مُعظمه (الصحاح، ج ٥، ص ١٩٠٦).

(٥) يقال: نكيت في العدوّ: إذا أكثرت فيهم الجراح والقتل فوهنوا لذلك. وقد يُهمز لغة فيه (النهاية، ج ٥، ص ١١٧). والمراد: فلا يؤثّر فيه.

(٦) بحار الأنوار، ج ٣، ص ٧٤ نقلاً عن الخبر المشتهر بتوحيد المفضّل.

(٧) علل الشرائع، ص ٩٢، ح ٦ وص ٨٨، ح ٤، الاحتجاج، ج ٢، ص ٢٦٦، ح ٢٣٦.

➢ الإمام الصادق عليه السلام : إنَّ اللهَ - تَبارَكَ وتَعالى - . . . جَعَلَ الأُذُنَينِ مُرَّتَينِ؛ ولَولا ذلِكَ لَهَجَمَتِ الدَّوابُّ وأكَلَت دِماغَهُ(١).

➢ عنه عليه السلام : إنَّ اللهَ . . . جَعَلَ المَرارَةَ فِي الأُذُنَينِ مَنّاً(٢) مِنهُ عَلَى ابنِ آدَمَ؛ ولَولا ذلِكَ لَقَحَمَتِ الدَّوابُّ فَأَكَلَت دِماغَهُ(٣).

➢ عنه عليه السلام : إنَّ اللهَ عزَّ وجلَّ جَعَلَ الأُذُنَينِ مُرَّتَينِ لِئَلاّ يَدخُلَهُما شَيءٌ إلاّ ماتَ؛ ولَولا ذلِكَ لَقَتَلَ ابنَ آدَمَ الهَوامُّ(٤) (٥).

السمع دليل على قدرة الله ووحدانيته

﴿قُلْ أَرَءَيْتُمْ إِنْ أَخَذَ اللَّهُ سَمْعَكُمْ وَأَبْصَٰرَكُمْ وَخَتَمَ عَلَىٰ قُلُوبِكُم مَّنْ إِلَٰهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُم بِهِ انظُرْ كَيْفَ نُصَرِّفُ الْآيَٰتِ ثُمَّ هُمْ يَصْدِفُونَ﴾ [الأنعام: ٤٦].

ذلك مشهد تصويري رائع يجسم فيه القرآن عجز المشركين أمام بأس الله من جانب، وحقيقة ما يشركون به من دون الله من جانب آخر. إنه مشهد يهزهم من الإيمان. إن خالق الفطرة البشرية يعلم أنها تدرك ما في هذا المشهدالتصويري من جد، وما وراءه من حق، فهو قادر على أن يأخذ الأسماع والأبصار، وأن يختم على القلوب، فلا تعود هذه الأجهزة تؤدي وظائفها، وإنه - إن فعل ذلك - فليس هناك من إله غيره يرد باسه. إنه مشهد يبعث الرجفة في القلوب والأوصال.

﴿قُلْ مَن يَرْزُقُكُم مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أَمَّن يَمْلِكُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَٰرَ وَمَن يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَمَن يُدَبِّرُ الْأَمْرَ فَسَيَقُولُونَ اللَّهُ فَقُلْ أَفَلَا تَتَّقُونَ﴾؟! [يونس: ٣١].

إن مشركي العرب لم يكونوا ينكرون وجود الله، ولا أنه الخالق، إنما كانوا يتخذون الشركاء للزلفى، أو يعتقدون أن لهم قدرة إلى جانب قدرة الله، فهو هنا يأخذهم بما

(١) علل الشرائع، ص ٨٧، ح ٢.
(٢) مَنّ عليه مَنّاً: أنعَمَ (الصحاح، ج ٦، ص ٢٢٠٧).
(٣) الأمالي للطوسي، ص ٦٤٦، ح ١٣٣٨.
(٤) الهوامّ: الحشرات (المصباح المنير، ص ٦٤١).
(٥) علل الشرائع، ص ٨٦، ح ١.

يعتقدونه هم أنفسهم، ليصحح لهم، عن طريق إيقاظ وعيهم وتدبرهم ومنطقهم الفطري ذلك الخلط والضلال.

قل من يرزقكم من السماء والأرض؟

أم من يملك السمع والأبصار؟

من يهبها القدرة على أداء وظائفها أو يحرمها، ويصححها أو يمرضها، ويصرفها إلى العمل أم يلهيها، ويسمعها ويريها ما تحب وما تكره.

ولا يزال البشر يكشفون عن طبيعة السمع والأبصار، ومن دقائق صنع الله في هذين الجهازين ما يزيد السؤال شمولاً وسعة. إن تركيب الأذن الدقيقة وطريقة إدراكها للذبذبات، لعالم وحده يدير الرؤوس، عندما يقاس هذا الجهاز أو ذاك إلى أدق الأجهزة التي يعدها الناس من معجزات العلم في العصر الحديث! وإن كان يهولهم ويروعهم ويبهرهم جهاز يصنعه الإنسان، لا يقاس في شيء إلى صنع الله، بينما هم يمرون غافلين بالبدائع الإلهية في الكون، وفي أنفسهم كأنهم لا يبصرون ولا يدركون!

﴿وَهُوَ ٱلَّذِيٓ أَنشَأَ لَكُمُ ٱلسَّمۡعَ وَٱلۡأَبۡصَٰرَ وَٱلۡأَفۡـِٔدَةَۚ قَلِيلٗا مَّا تَشۡكُرُونَ﴾ [المؤمنون: ٧٨].

جولة توقظ الوجدان إلى دلائل الإيمان.

لو تدبر الإنسان خلقه وهيئته، وما زُوّد به من حواس وجوارح لوجد الله، ولاهتدى بهذه الخوارق الدالة على أنه الخالق الأحد.

هذا السمع كيف يعمل؟ وكيف يلتقط الأصوات ويكيفها؟

إن مجرد معرفة طبيعة هذه الحواس والقوى، وطريقة عملها، يُعد كشفاً معجزاً في عالم البشر، فكيف بخلقها وتركيبها على هذا النحو المتناسق مع طبيعة الكون الذي يعيش فيه الإنسان، ذلك التناسق الملحوظ الذي لو اختلت نسبة واحدة من نسبه في طبيعة الكون أو طبيعة الإنسان لفُقد الاتصال بين الكون والإنسان، وما استطاعت الأذن أن تلتقط صوتاً، ولا استطاعت العين أن تلتقط ضوءاً ولكن القدرة المدبرة نسقت بين طبيعة الإنسان وطبيعة الكون الذي يعيش فيه، فتم هذا الاتصال.

﴿ثُمَّ سَوَّىٰهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِن رُّوحِهِۦۖ وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمۡعَ وَٱلۡأَبۡصَٰرَ وَٱلۡأَفۡـِٔدَةَۚ قَلِيلٗا مَّا تَشۡكُرُونَ﴾ [السجدة: ٩].

هذا عرض لقضية الألوهية والوحدانية في صورة نشأة الإنسان وأطواره وما وهبه الله من السمع والبصر والإدراك، . . . والناس بعد ذلك قليلاً ما يشكرون. أين تلك النقطة الصغيرة المهينة من ذلك الإنسان الذي تصير إليه في النهاية. لا بد أنها قوة الله المبدعة

التي تصنع هذه الخارقة، والتي تهدى تلك النقطة الصغيرة الضعيفة إلى اتخاذ طريقها في النمو والتطور من هيئتها الساذجة إلى ذلك الخلق المعقد المركب العجيب!!

هذا الانقسام في تلك الخلية الواحدة والتكاثر، ثم التنويع في أصناف الخلايا المتعددة ذات الطبيعة المختلفة، والوظيفة المختلفة التي تتكاثر بدورها لتقوم كل مجموعة منها بتكوين عضو خاص ذي وظيفة خاصة.

إنها يد الله التي سوت هذا الإنسان، وإنها النفخة من روح الله في هذا الكيان، التي جعلت من هذا الكائن العضوي إنساناً ذا سمع وبصر وإدراك إنساني مميز عن سائر الكائنات العضوية الحيوانية.

إن حاسة السمع وحدها لخارقة عجيبة تستحق أن يقف الإنسان أمامها موقف العاجز عن العلم القاصر عن المعرفة، فحتى هذه اللحظة لم يستطع علماء السمع التعرف - يقيناً - على كيفية التقاط الأذن للموجات الصوتية بذبذباتها المختلفة، ووضعت نظريات عديدة ومختلفة ومتباينة لتفسير هذه الخارقة العجيبة، وإذا تعددت النظريات والافتراضات دل ذلك على عجز العقل البشري عن إدراك ماهية وحقيقة صنع الله الذي أتقن كل شيء. إن نعمة السمع لا يدرك قيمتها إلا من حرم منها.

﴿قُلْ هُوَ الَّذِي أَنشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ﴾ [الملك: ٢٣].

السمع معجزة كبيرة عُرف عنها بعض خواصها العجيبة.

وللعلم الحديث محاولات في معرفة شيء عن معجزة السمع.

يقول الأستاذ عبد الرازق نوفل في كتابه الله والعلم الحديث: «تبدأ حاسة السمع بالأذن الخارجية، ولا يعلم إلا الله أين ننتهي».

إن نظرة في الناحية التشريحية والوظائفية لأذن الإنسان لتدعو إلى الدهشة ثم لا يتمالك الإنسان المدرك العاقل إلا أن يسجد لهذه القوة المبدعة الخالقة.

وفي كل شيء له آية تدل على أنه الواحد

وتتكون الأذن من ثلاثة أجزاء: أذن خارجية. ثم أذن وسطى، ثم أذن داخلية.

أما الأذن الخارجية: فتتكون من صوان على شكل بوق يقوم بتجميع الأصوات من الاتجاهات المختلفة المحيطة بالإنسان لتركيزها على فتحة القناة السمعية الخارجية التي تؤدي بدورها إلى القناة السمعية الخارجية.

ويقول علماء التشريح المقارن: إن صنوان الأذن في الحيوانات التي تعتمد أساساً على حاسة السمع في إدراك ما حولها من أعداء أو حركة يكون كبيراً لكي يلتقط أكبر ما يمكن التقاطه من الموجات الصوتية المحيطة.

أما القناة السمعية الخارجية فتكون على شكل متعرج غير مستقيم وذلك حماية للأجزاء الداخلية وطبلة الأذن من أي جسم غريب يدخل الأذن، بالإضافة إلى أنها تحتوي على غدد تقوم بإفراز مادة شمعية لاصقة تتلصق بها الأتربة والأجسام الغريبة. هكذا خلق الله الأذن تحمي نفسها بنفسها.

أما طبلة الأذن ذلك الغشاء الرقيق الذي لا يتعدى سمكه المللميتر، فإنه يقوم بالاهتزاز استجابة لما يقع عليه من الموجات الصوتية. وينقل هذه الاهتزازات بأمانة بالغة دون أن يغير فيها بالزيادة أو النقص إلى أجزاء الأذن الوسطى.

والأذن الوسطى: هي حجرة صغيرة ذات جدران ستة، لا يتعدى طولها وعرضها سنتمتراً ونصفاً، ويحتوي هذا الحيز الضيق على ثلاث عظيمات عجيبة في شكلها وتناسقها وحجمها متلاصقة بجوار بعضها البعض، تعمل في انتظام وتناسق وتكامل، تهتز معاً استجابة لهزات غشاء الطبلة، وتربط هذه العظيمات ببعض أربطة وعضلات متناهية في الصغر ولكنها عظيمة في الوظيفة حيث تقوم بحماية هذه العظيمات الصغيرة من التفكك نتيجة موجات صوتية عالية في التردد.

وتقوم طبلة الأذن وهذه العظيمات الثلاث بتكبير الصوت داخل أذن الإنسان إلى ما يقرب من نحو عشرين مرة.

أما الأذن الداخلية: فإنها عجيبة العجائب ولغز يحير الألباب وتيه العقول في تركيبه ووظيفته، تلك القوقعة العظمية التي لا يزيد طولها أو حجمها عن نصف السنتيمتر ويتفرع منها ثلاث قنوات عظيمة أيضاً في اتجاهات مختلفة، تقوم بوظيفتين حيويتين: استقبال الموجات الصوتية القادمة من الأذن الوسطى لإرسالها على هيئة إشارات إلى العصب السمعي، والوظيفة الأخرى هي التحكم في توازن الجسم على الأرض أو في الفراغ، وحقيقة الأمر أن العلم لا يعرف حتى هذه اللحظة عن كيفية قيام هذا العضو الصغير بهاتين الوظيفتين الخطيرتين.

يقول الأستاذ عبد الرازق نوفل في كتابه الله والعلم الحديث: «إن الاهتزاز الذي يحدثه الصوت في الهواء ينتقل إلى الأذن، التي تنظم دخوله، ليقع على طبلة الأذن، وهذه تنقله إلى التيه داخل الأذن».

«والتيه يشتمل على نوع من الأقنية بين لولبية ونصف مستديرة، وفي القسم اللولبي

وحدة أربعة آلاف قوس صغيرة متصلة بعصب السمع في الرأس». فما طول القوس منها؟ وما حجمها؟ وكيف ركبت هذه الأقواس التي تبلغ عدة الآلاف كل منها ركب تركيباً خاصاً؟ وما الحيز الذي وضعت فيه؟ هذا كله في التيه الذي لا يكاد يرى!».

«وفي الأذن مائة ألف خلية سمعية. وتنتهي الاعصاب بأهداب دقيقة. دقة وعظمة تحير الألباب».

وقد نظم الخالق العمل بين هذه الخلايا وكيفها، فمنها ما يختص باستقبال الأصوات ذات الذبذبات القليلة (الأصوات الغليظة) ومنها ما يختص باستقبال الأصوات ذات الذبذبات الكثيرة (الأصوات الرقيقة) فسبحان من أعطى كل شيء خلقه.

وداخل هذه القوقعة سائل له تركيب كيماوى خاص لم يتعرف عليه العلم إلا حديثاً ويختلف تماماً في تركيبه الكيماوي عن السائل الذي بدوره خارجه ولا يفصل بينهما إلا غشاء رقيق فما كمية هذا السائل؟ وما هي طبيعة تركيبه الكيماوي؟ وما حقيقة مصدره ومنتهاه؟ وما وظيفته؟ وكيف يكون في حركة مستمرة دائبة؟ مسائل لا يعرف عنها العلم إلا مجرد الافتراضات والتكهنات.

ولقد قدر الخالق كمية هذا السائل بقدر معلوم وبحساب محسوب بحيث إذا زاد عن كميته الطبيعية أحدث ذلك خللاً واضحاً في توازن الجسم، فالله سبحانه وتعالى: ﴿وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَّرَهُ تَقْدِيرًا﴾ [الفرقان: ٢]، ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾ [القمر: ٤٩]. وهذا السائل الليمفاوي في حركة دائبة وتجديد مستمر لا ينقص ولا يزيد، وكأنه بحركته هذه دائم التسبيح لله ﴿وَإِن مِّن شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ﴾ [الإسراء: ٤٤].

أما مركز السمع في المخ، فإنه حقاً لأحدى آيات الله في خلقه التي يقف أمامها العلم الحديث عاجزاً تماماً عن تفسير ماهيته أو طبيعته. كيف يستقبل الصوت بذبذباته المختلفة، كيف يفسر الأصوات المختلفة؟ أين وكيف يختزنها؟ لا يعرف العلم إلا أعصاباً تحمل إشارات كهربائية داخلة إلى المخ ثم أعصاباً تحمل إشارات كهربائية أخرى تخرج من هذا المعمل الرهيب لتحمل رسائل وأوامر إلى مجموعات أخرى من الخلايا والأعصاب والعضلات.

نظريات عديدة وافتراضات كثيرة وضعت لمحاولة تفسير كيفية السمع، ولكنها جميعاً عاجزة كل العجز أمام هذه القدرة الإلهية الرهيبة التي تعد سراً من أسرارها، والتي إن دلت على شيء فإنما تدل على قدرة الله ووحدانيته.

ونظراً لأهمية حاسة السمع في الإنسان، حيث إنها من أهم روابط الإنسان بالمجتمع فقد سخر الله لها طريقين:

أحدهما: عن طريق العصب السمعي.

والآخر: يسلك طريقه عن طريق عظام الرأس والجمجمة، حتى إذا ما حدث عطل أو خلل في أحدهما، كان الطريق الآخر سليماً ويؤدي وظيفته.

ولقد حفظ الله الأذن الداخلية داخل هذه القوقعة العظيمة وصانها في قرار مكين كما حفظ أيضاً الأذن الوسطى داخل حجرة عظيمة لا ينالها أذى ولا ضرر.

وعلى هذه الهبات الضخمة التي أعطاها الله للإنسان، لينهض بتلك الأمانة الكبرى، فإنه لم يشكر ﴿قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ﴾ [الأعراف: ١٠]. وهو أمر يثير الخجل والحياء عند التذكير به، كما يذكرهم القرآن في هذا المجال، ويذكر كل جاحد وكافر، لا يشكر نعمة الله عليه، وهو لا يوفيها حقها لو عاش للشكر دون سواه.

﴿هَلْ أَتَىٰ عَلَى ٱلْإِنسَٰنِ حِينٌ مِّنَ ٱلدَّهْرِ لَمْ يَكُن شَيْـًٔا مَّذْكُورًا ۝١ إِنَّا خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَٰهُ سَمِيعًۢا بَصِيرًا ۝٢ إِنَّا هَدَيْنَٰهُ ٱلسَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا ۝٣﴾ [الإنسان: ١-٣] إيحاءات كثيرة تفيض من وراء صيغة الاستفهام في هذا المقام.

واحدة منها تتجه إلى تأمل يد القدرة، وهي تدفع بهذا الكائن الجديد (الإنسان) إلى مسرح الوجود، وتهيئ له الظروف التي تجعل بقاءه وأداء دوره ممكناً وميسراً.

والأمشاج: الأخلاط، وربما كانت هذه إشارة إلى تكوين النطفة من خلية الذكر وبويضة الانثى بعد التلقيح وربما كانت هذه الأمشاج هي ما تسمى علمياً «**بالجينات**» وهي وحدات الوراثة الحاملة للصفات المميزة لجنس الإنسان أولاً ولصفات الجنين العائلية أخيراً.

خلقته يد القدرة لا عبثاً، ولا جزافاً ولا تسلية، ولكن ليبتلى ويختبر ويمتحن، ومن ثم جعله سمعياً وبصيراً. أي زوده بوسائل الإدراك، ليستطيع التلقي، والاستجابة، وليدرك الأشياء والقيم ويحكم عليها ويختار.

لم يكن الإنسان شيئاً مذكوراً، فأراد ربه أن يكون شيئاً مذكوراً، ووهب له السمع والبصر. وزوده بالقدرة على المعرفة. ثم هداه السبيل وتركه يختار.

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ بَعضِ أمراضِ الأُذُنِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: السَّدابُ جَيِّدٌ لِوَجَعِ الأُذُنِ(١).

من خواص السذاب العجيبة

الأوراق الطازجة أو المجففة، ونادراً العصارة مُحيض؛ مجهض؛ طارد للديدان؛ مقوٍ معدي؛ مُعرق.

فعال بشكل رئيسي في الرحم وهو مفيد بالجرعات الصغيرة لتسكين عسر الطمث؛ كما يعمل كمحيض.

يزيد جريان الدم إلى الجهاز المعدي المعوي، ويساعد في المغص ويعمل كمقوٍ معدي.

ذو فائدة كبيرة في بعض اضطرابات الجهاز العصبي الذاتي؛ ويستخدم تقليدياً في الصَرَع.

يستعمل خارجياً لمعالجة الجروح، وفي الألم العصبي، وفي الرثية، وكغسول عيني. وكذلك يستعمل كغرغرة.

يمكن استعمال الأوراق بحيطةٍ في السَلَطات كمادة منكهة.

يستخدم الزيت في صناعة العطور.

مضادات الاستعمال: يجب أن ينحصر استعماله عن طريق الهيئة الطبية فقط. ولا يجوز استعماله إطلاقاً لدى الحبالى لكونه مجهضاً. الجرعات الكبيرة سامة، وأحياناً تطلق تخليطاً عقلياً، والزيت قادر على التسبب في الموت. وإن ملامسة النبات يمكن أن تسبب تفاعلات تحسسية أو «إلتهاب جلد ضوئي نباتي».

➤ **طبّ الأئمّة عن إبراهيم بن محمّد المتطبّب: شَكا رَجُلٌ مِنَ الأَولِياءِ إلى بَعضِهِم عليهم السلام وَجَعَ الأُذُنِ وأنَّهُ يَسيلُ مِنهُ القَيحُ وَالدَّمُ.**

(١) المحاسن، ج ٢، ص ٣٢٢، ح ٢٠٨٩.

قالَ لَهُ: خُذ جُبناً عَتيقاً أعتَقَ ما تَقدِرُ عَلَيهِ، فَدُقَّهُ دَقّاً جَيِّداً ناعِماً، ثُمَّ اخلِطهُ بِلَبَنِ امرَأَةٍ، وسَخِّنهُ بِنارٍ لَيِّنَةٍ، ثُمَّ صُبَّ مِنهُ قَطَراتٍ فِي الأُذُنِ الَّتي يَسيلُ مِنهَا الدَّمُ؛ فَإِنَّها تَبرَأُ بِإِذنِ اللهِ عزَّ وجلَّ[1].

---

(١) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص٧٣.

جهَازُ التّنَفُّسِ

الإشارةُ إلى ما في الأنفِ مِنَ الحِكمَةِ

- رسول الله ﷺ : إنَّ اللهَ - تَبارَكَ وتَعالى -... جَعَلَ البُرودَةَ فِي المِنخَرَينِ؛ لِئَلاّ تَدَعَ فِي الرَّأسِ شَيئاً إلاّ أخرَجَتهُ[١].
- الإمام عليّ عليه السلام : إعجَبوا لِهذَا الإنسانِ؛ يَنظُرُ بِشَحمٍ، ويَتَكَلَّمُ بِلَحمٍ، ويَسمَعُ بِعَظمٍ، ويَتَنَفَّسُ مِن خَرمٍ[٢] [٣].
- الإمام الصادق عليه السلام : جُعِلَ ثَقبُ الأنفِ في أسفَلِهِ؛ لِتَنزِلَ مِنهُ الأدواءُ المُنحَدِرَةُ مِنَ الدِّماغِ، ويَصعَدَ فيهِ الأرابيحُ إلَى المَشامِّ، ولَو كانَ عَلى أعلاهُ لَما اُنزِلَ داءٌ ولا وَجَدَ رائِحَةً[٤].
- عنه عليه السلام : إنَّ اللهَ - تَبارَكَ وتَعالى -... جَعَلَ الماءَ فِي المِنخَرَينِ؛ لِيَصعَدَ مِنهُ النَّفَسُ ويَنزِلَ، ويَجِدَ مِنهُ الرّيحَ الطَّيِّبَةَ مِنَ الخَبيثَةِ[٥].
- عنه عليه السلام : إنَّ اللهَ عزَّ وجلَّ... جَعَلَ الأنفَ بارِداً سائِلاً؛ لِئَلاّ يَدَعَ فِي الرَّأسِ داءً إلاّ أخرَجَهُ، ولَولا ذلِكَ لَثَقُلَ الدِّماغُ وتَدَوَّدَ[٦].

---

(١) علل الشرائع، ص ٩٢، ح ٦.
(٢) الخَرْم: الثَّقب والشَّق (النهاية، ج ٢، ص ٢٧).
(٣) نهج البلاغة، الحكمة ٨.
(٤) الخصال، ص ٥١٣، ح ٣، علل الشرائع، ص ١٠٠، ح ١.
(٥) علل الشرائع، ص ٨٧، ح ٢.
(٦) علل الشرائع، ص ٨٦، ح ١.

الإعجاز الإلهي في خلق الأنف

﴿وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَّرَهُ تَقْدِيرًا﴾ [الفرقان: ٢]

الأنف أعظم وأعجب جهاز تكييف عرفته البشرية

خلق الله الأنف وهيأه لوظائف عديدة. ومن أعجب هذه الوظائف وأعظمها هو تكييفه للهواء الداخل إلى الجهاز التنفسي، سواء بإمداده بالحرارة لجعله مناسباً ومقارباً لدرجة حرارة الجسم أو ترطيبه وإمداده بدرجة الرطوبة المناسبة، حتى لا يكون جافاً ينطلق ويحطم أغشية الرئة الدقيقة الرقيقة.

يقول د. سلوم - أستاذ الأبحاث وأستاذ علم وظائف الأعضاء بالكلية الملكية بانجلترا في كتابه «أمراض الأذن والأنف والحنجرة»: «أن تكييف الهواء هي أعظم وأعجب وظيفة للغشاء المخاطي للأنف».

والخالق سبحانه وتعالى في إظهار إعجازه وقدرته في إمداد الأنف بهذه الوظيفة فكأنما يتحدى البشرية جميعاً على مر العصور والأزمنة، أن يصنعوا جهاز تكييف صغير في الحجم يسيطر على مساحة كبيرة تفوق مساحته بمئات المرات ويمد كمية من سائل الدم بالحرارة والرطوبة اللازمة تفوق الكمية الموجودة به بعشر مرات.

ومن العجب العجاب أن هذا الجهاز لا يحتاج إلى وقود أو كهرباء ليعمل، ولا يحدث صوتاً ولا صخباً حينما يعمل، ولا يمل ولا يكسل. ﴿سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ﴾ [فصلت: ٥٣].

ولقد هيأ الله سبحانه وتعالى الأنف بتركيب خاص يجعله قادراً على القيام بهذه المهمة - فغشاؤه المخاطي المبطن له يحتوي على كمية كبيرة من الأوعية الدموية، كما زوده الله عزَّ وجلَّ بزوائد ذات نسيج اسفنجي تحتوي على كمية أكبر من الأوعية الدموية، وحينما يمر الهواء الداخل للأنف على هذه الكمية الهائلة من الأوعية الدموية وما تحويه من دم تتحول درجة حرارة الهواء من ٢٥ درجة مئوية إلى ٣٧ درجة مئوية، وهي درجة الحرارة المناسبة لجميع التفاعلات الكيمائية والبيولوجية.

أما ترطيب الهواء، وإمداده بنسبة معينة ومحسوبة من بخار الماء فهي ضرورية، وهامة لحياة الأهداب الخلوية الموجودة بالغشاء المخاطي المبطن للأنف، وغياب هذه

النسبة من الرطوبة حتى ولو لدقائق معدودة يؤدي إلى توقف هذه الأهداب عن الحركة، وربما إلى اضمحلالها وفنائها.

ولكن ما أهمية الرطوبة، ونسبة بخار الماء هذه في هواء الشهيق الداخل إلى الجهاز التنفسي؟

إنها تتضح جلية في قول الحق سبحانه وتعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ [الأنبياء: ٣٠] فعلماء علم وظائف الأعضاء يؤكدون أن عملية تبادل الغازات التي تتم خلال أغشية وحويصلات الرئة لا بد أن يتم ويحدث خلال طبقة رقيقة من الماء على سطح هذه الأغشية، وبدون هذه الطبقة الرقيقة Film of moisture لا يتم وصول الأوكسجين (عنصر الحياة) إلى أنسجة الجسم المختلفة.

يقول د. سلوم D.Slome أيضاً في نفس الكتاب: إن تشبع هواء الشهيق بكمية الرطوبة والماء إنما هي واحدة من الكفاءات العجيبة للجهاز التنفسي.

وإمعاناً في إظهار إعجاز الله في خلقه، وتحقيراً لما وصلت إليه البشرية من علم قليل، فإن جهاز التكييف في الأنف يستطيع أن يكيف نفسه بين الظروف المختلفة والمتباينة من الحرارة والرطوبة، وفي المناطق الجغرافية المختلفة، وفي فصول السنة المتعددة.

هل وجد العلم جهازاً لا يتعدى حجمه حجم الأنف به «ترومستات» تعمل في كافة الظروف والأوقات والأماكن! بدون وقف ولا ملل وبدون وقود ولا تلف؟!

الأنف حارس أمين

لقد أودع الله أمانة حماية وصيانة الجهاز التنفسي لحارس أمين يقع في مقدمة هذا الجهاز الحيوي الهام، وهو الأنف، وأمده الله سبحانه وتعالى بالوسائل والإمكانيات التي تجعله قادراً على أداء هذه المهمة الصعبة.

تقوم الغدد المخاطية الموجودة بالغشاء المخاطي المبطن للأنف بإفراز كميات من السائل المخاطي، الذي يتكون أساساً (٩٦٪) من الماء. وقد قدر العلماء أن الأنف يفرز يومياً ما قيمته لتراً من هذا السائل المخاطي. ووظيفة هذا السائل المخاطي الأساسية أن يقوم بالتقاط حبيبات الأتربة والأجسام الغريبة الموجودة بالهواء لما أودع الله فيه من صفة اللزوجة، كما زوده الله سبحانه وتعالى بإنزيمات قاتله للميكروبات التي تحاول أن تغزو الأنف. هذا السائل المخاطي في حركة وتجديد بإستمرار.

أما الأهداب الخلوية الموجودة بخلايا هذا الغشاء المخاطي المبطن لتجويف الأنف فهي حقاً تستحق وقفة إجلال وتعظيم وإكبار لخالقها الجبار. إنها في حركة دائبة مستمرة، جيئة وذهاباً، يميناً ويساراً، تتحرك ما يقرب من عشر مرات في الثانية الواحدة، وكأنها بحركتها هذه تسبح الخالق عز وجل: ﴿وَإِن مِّن شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَٰكِن لَّا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ﴾ [الإسراء: ٤٤]. أهداب متناهية في الصغر لا تراها العين المجردة، ولكن ترى بالمجهر الألكتروني. إن كل خلية تحتوي على مائتين وخمسين من هذه الأهداب. فما عدد الأهداب الموجودة بالأنف كله؟

وتقوم هذه الأهداب الخلوية المتحركة يدفع السائل المخاطي إلى البلعوم لكي يتخلص منه الجسم بعد ما التصقت به ذرات الأتربة، والأجسام الغريبة، حيث تجدد مرة أخرى بواسطة خلايا متخصصة تقوم بإفرازه. وتستغرق عملية التخلص منه وتجديده قرابة نصف الساعة.

إن أي خلل أو عطل في حركة الأهداب الجلدية أو تجديد السائل المخاطي للأنف يجعل الميكروبات تمر دون أدنى مقاومة إلى الجهاز التنفسي.

الإشارةُ إلى ما في الحنجرةِ من الحكمةِ

- **الإمام الصادق - عليه السلام - لِلمُفَضَّلِ بنِ عُمَرَ -: أطِلِ الفِكرَ - يا مُفَضَّلُ - فِي الصَّوتِ وَالكَلامِ وتَهيِئَةِ آلاتِهِ فِي الإنسانِ؛ فَالحَنجَرَةُ كَالأُنبوبَةِ لِخُروجِ الصَّوتِ، وَاللِّسانُ وَالشَّفَتانِ وَالأَسنانُ لِصياغَةِ الحُروفِ وَالنَّغَمِ، ألا تَرى أنَّ مَن سَقَطَت أسنانُهُ لَم يُقِمِ السّينَ، ومَن سَقَطَت شَفَتُهُ لَم يُصَحِّحِ الفاءَ، ومَن ثَقُلَ لِسانُهُ لَم يُفصِحِ الرّاءَ؟ وأشبَهُ شَيءٍ بِذلِكَ المِزمارُ الأَعظَمُ؛ فَالحَنجَرَةُ يُشبِهُ قَصَبَةَ المِزمارِ، وَالرِّئَةُ يُشبِهُ الزِّقَّ[1] الَّذي يُنفَخُ فيهِ، لِتَدخُلَ الرّيحُ، وَالعَضَلاتُ الَّتي تَقبِضُ عَلَى الرِّئَةِ لِيَخرُجَ الصَّوتُ كَالأَصابِعِ الَّتي تَقبِضُ عَلَى الزِّقِّ حَتّى تَجرِيَ الرّيحُ فِي المِزمارِ، وَالشَّفَتانِ وَالأَسنانُ الَّتي تَصوغُ الصَّوتَ حُروفاً ونَغَماً كَالأَصابِعِ الَّتي يَختَلِفُ في فَمِ المِزمارِ فَتَصوغُ**

---

(١) الزِّقّ: السقاء، أو جلد يُجزّ ولا ينتف، للشراب وغيره (القاموس المحيط، ج٣، ص ٢٤١).

صَفيرَةُ الحاناً، غَيرَ أنَّهُ وإن كانَ مَخرَجُ الصَّوتِ يُشبِهُ المِزمارَ بِالدَّلالَةِ وَالتَّعريفِ، فَإِنَّ المِزمارَ بِالحَقيقَةِ هُوَ المُشَبَّهُ بِمَخرَجِ الصَّوتِ.

قَد أنبَأتُكَ بِما فِي الأعضاءِ مِنَ الغِناءِ في صَنعَةِ الكَلامِ وإقامَةِ الحُروفِ، وفيها مَعَ الَّذي ذَكَرتُ لَكَ مَآرِبُ أُخرى، فَالحَنجَرَةُ؛ لِيَسلُكَ فيها هذَا النَّسيمُ إلَى الرِّئَةِ فَتَرَوَّحَ عَلَى الفُؤادِ بِالنَّفَسِ الدّائِمِ المُتَتابِعِ الَّذي لَوِ احتَبَسَ شَيئاً يَسيراً لَهَلَكَ الإنسانُ، وبِاللِّسانِ تُذاقُ الطُّعومُ فَيُمَيِّزُ بَينَها ويُعرَفُ كُلُّ واحِدٍ مِنها؛ حُلوُها مِن مُرِّها، وحامِضُها مِن مُزِّها[1]، ومالِحُها مِن عَذبِها، وطَيِّبُها مِن خَبيثِها، وفيهِ مَعَ ذلِكَ مَعونَةٌ عَلى إساغَةِ الطَّعامِ وَالشَّرابِ.

وَالأسنانُ تَمضَغُ الطَّعامَ؛ حَتّى يَلينَ[2] ويَسهُلَ إساغَتُهُ، وهِيَ مَعَ ذلِكَ كَالسَّنَدِ لِلشَّفَتَينِ تُمسِكُهُما وتَدعَمُهُما مِن داخِلِ الفَمِ. وَاعتَبِر ذلِكَ بِأَنَّكَ تَرى مَن سَقَطَت أسنانُهُ مُستَرخِيَ الشَّفَةِ ومُضطَرِبَها.

وبِالشَّفَتَينِ يُتَرَشَّفُ الشَّرابُ؛ حَتّى يَكونَ الَّذي يَصِلُ إلَى الجَوفِ مِنهُ بِقَصدٍ وقَدرٍ، لا يَثِجُّ[3] ثَجّاً فَيَغَصَّ بِهِ الشّارِبُ، أو يُنكَأَ[4] فِي الجَوفِ، ثُمَّ هُما بَعدَ ذلِكَ كَالبابِ المُطبَقِ عَلَى الفَمِ يَفتَحُهُمَا الإنسانُ إذا شاءَ ويُطبِقُهُما إذا شاءَ.

فَفيما وَصَفنا مِن هذا بَيانُ أنَّ كُلَّ واحِدٍ مِن هذِهِ الأعضاءِ يَتَصَرَّفُ ويَنقَسِمُ إلى وُجوهٍ مِنَ المَنافِعِ كَما تَتَصَرَّفُ الأداةُ الواحِدَةُ في أعمالٍ شَتّى، وذلِكَ كَالفَأسِ يُستَعمَلُ فِي النِّجارَةِ وَالحَفرِ وغَيرِهِما مِنَ الأعمالِ....

---

(١) المُزّ: بين الحلو والحامض (الصحاح، ج ٣، ص ٨٩٦).

(٢) في بحار الأنوار: «تلين»، والصواب ما أثبتناه.

(٣) ثَجّ: سالَ، والثَّجّ: السَّيلان (القاموس المحيط، ج ١، ص ١٨١).

(٤) أنكى: أي أوجع وأضرّ. ونكيتُ في العدوّ نكايةً: إذا أكثرت فيهم الجراح والقتل، وقد يُهمَز فيقال: نَكَأت نَكأً (مجمع البحرين، ج ٣، ص ١٨٣٤).

يا مُفَضَّلُ... مَن جَعَلَ فِي الحَلقِ مَنفَذَينِ: أحَدُهُما لِمَخرَجِ الصَّوتِ؛ وهُوَ الحُلقومُ[١] المُتَّصِلُ بِالرِّئَةِ، وَالآخَرُ مَنفَذُ الغِذاءِ؛ وهُوَ المَريءُ المُتَّصِلُ بِالمَعِدَةِ الموصِلُ الغِذاءَ إلَيها، وجَعَلَ عَلَى الحُلقومِ طَبَقاً يَمنَعُ الطَّعامَ أن يَصِلَ إلَى الرِّئَةِ فَيَقتُلَ؟

من جَعَلَ الرِّئَةَ مُرَوِّحَةَ الفُؤادِ لا تَفتُرُ ولا تُخِلُّ؛ لِكَيلا تَتَحَيَّزَ[٢] الحَرارَةُ فِي الفُؤادِ فَتُؤَدِّيَ إلَى التَّلَفِ؟[٣].

الإعجاز الإلهي في خلق الحنجرة

الحنجرة في القرآن الكريم

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱذْكُرُوا۟ نِعْمَةَ ٱللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ جَآءَتْكُمْ جُنُودٌ فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ رِيحًا وَجُنُودًا لَّمْ تَرَوْهَا وَكَانَ ٱللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرًا ۝٩ إِذْ جَآءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ ٱلْأَبْصَٰرُ وَبَلَغَتِ ٱلْقُلُوبُ ٱلْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِٱللَّهِ ٱلظُّنُونَا۠ ۝١٠﴾ [الأحزاب: ٩-١٠].

وهذا كناية عن شدة الرعب، فإن الخائف يخفق قلبه حتى يخيل إليه أنه قد بلغ إلى حنجرته.

﴿وَأَنذِرْهُمْ يَوْمَ ٱلْءَازِفَةِ إِذِ ٱلْقُلُوبُ لَدَى ٱلْحَنَاجِرِ كَٰظِمِينَ مَا لِلظَّٰلِمِينَ مِنْ حَمِيمٍ وَلَا شَفِيعٍ يُطَاعُ﴾ [غافر: ١٨].

الآزفة... القريبة العاجلة وهي القيامة. واللفظ يصورها كأنها مقتربة زاحفة والأنفاس من ثم مكروبة لاهثة، وكأنما القلوب المكروبة تضغط على الحناجر، وهم كاظمون لأنفسهم ولآلامهم ولمخاوفهم، والكظم يكربهم، ويثقل على صدورهم، وهم لا يجدون حميماً يعطف عليهم ولا شفيعاً ذا كلمة تطع في هذا الموقف العصيب المكروب!

---

(١) الحُلقُوم: هو الحَلْق، وقيل: بعد الفم وهو موضع النَّفَس، وفيه شُعب تتشعّب منه، وهو مجرى الطعام والشراب (المصباح المنير، ص ١٤٦).

(٢) يَحُوز: يجمع ويسوق (النهاية، ج ١، ص ٤٥٩).

(٣) بحار الأنوار، ج ٣، ص ٧١ نقلاً عن الخبر المشتهر بتوحيد المفضل.

إنسان.. وبيان

﴿ٱلرَّحْمَٰنُ ۝١ عَلَّمَ ٱلْقُرْءَانَ ۝٢ خَلَقَ ٱلْإِنسَٰنَ ۝٣ عَلَّمَهُ ٱلْبَيَانَ ۝٤﴾ [الرحمن: ١-٤].

إنه هو الخلية الواحدة التي تبدأ حياتها في الرحم. خلية ساذجة صغيرة ضئيلة. ترى بالمجهر ولا تكاد تبين.

ولكن هذه الخلية ما تلبث أن تكون جنيناً يتكون من ملايين الخلايا المنوعة، عظمية وغضروفية وعصبية عضلية وجلدية.. ومنها وكذلك تتكون الجوارح والحواس ذات الوظائف المدهشة: السمع والبصر والشم والذوق واللمس. ثم الخارقة الكبرى والسر الأعظم: الإدراك والبيان.. كله من خلية واحدة صغيرة ضئيلة.

كيف؟ ومن أين؟.. من الرحمن وبصنع الرحمن.

فلننظر كيف يكون البيان؟ ﴿وَٱللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّنۢ بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْـًٔا وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمْعَ وَٱلْأَبْصَٰرَ وَٱلْأَفْـِٔدَةَ﴾ [النحل: ٧٨].

إن تكوين جهاز النطق وحده عجيبة لا ينفض منها العجب.. الحنجرة والقصبة الهوائية والشعب والرئتان.. اللسان والشفتان والفك والأسنان. إنها كلها تشترك في عملية التصويت الآلية وهي حلقة في سلسلة البيان، وهي على ضخامتها لا تمثل إلا الجانب الميكانيكي الآلي في هذه العملية المعقدة، المتعلقة بعد ذلك بالسمع والمخ والأعصاب. ثم بالفعل الذي لا تعرف عنه إلا اسمه، ولا ندري شيئاً عن ماهيته وحقيقته. بل لا نكاد ندري شيئاً عن عمله وحقيقته.

كيف ينطق الناطق باللفظ الواحد؟

إنها عملية معقدة كثيرة المراحل، والخطوات والأجهزة. مجهولة في بعض مراحلها خافية حتى الآن.

إنها تبدأ شعوراً بالحاجة إلى النطق بهذا اللفظ لأداء غرض معين. وهذا الشعور ينتقل - لا تدري كيف - من الإدراك أو العقل أو الروح إلى أداة العمل الحسية.. المخ الذي يصدر أوامره عن طريق الأعصاب إلى كافة الأجهزة الميكانيكية للتحرك والنطق باللفظ المطلوب.

واللفظ ذاته مما علمه الله للإنسان وعرفه معناه.. وهنا تطرد الرئه قدراً من الهواء المخزن فيها ليمر من الشعب إلى القصبة الهوائية إلى الحنجرة وحبالها الصوتية العجيبة التي لا تقاس إليها أوتار أية آلة صوتية صنعها الإنسان، ولا جميع الآلات الصوتية

المختلفة بالأنغام! فيصوت الهواء في الحنجرة صوتاً تشكله حسبما يريد العقل.. عالياً أو خافتاً. سريعاً أو بطيئاً.. خشناً أو ناعماً.. ضخماً أو رقيقاً، ومع الحنجرة يتحرك اللسان والشفتان والفك والأسنان لتخرج الصوت في ثوبه الأخير ثم تكسبه الجيوب الأنفية رنيناً خاصاً ووقعاً موسيقياً حيث يتشكل بضغوط خاصة. ويمر كل حرف على منطقة خاصة في اللسان ذات إيقاع خاص، يتم فيه الضغط المعين، ليصدر الحرف بجرس معين. وذلك كله لفظ واحد.. ووراءه العبارة والموضوع والفكرة.. عالم عجيب وغريب ينشأ في هذا الكيان الإنساني العجيب الغريب بفضل الرحمن وبصنع الرحمن.

الإشارةُ إلى ما في الرِّئةِ مِنَ الحِكمَةِ

➢ الإمام الصادق - عليه السلام لِلطَّبيبِ الهِندِيِّ -: كانَ القَلبُ كَحَبِّ الصَّنَوبَرِ؛ لأَنَّهُ مُنَكَّسٌ، فَجُعِلَ رَأسُهُ دَقيقاً لِيَدخُلَ فِي الرِّئَةِ فَتَرَوَّحَ[1] عَنهُ بِبَردِها، لِئَلّا يَشيطَ[2] الدِّماغُ بِحَرِّهِ.

وجُعِلَتِ الرِّئَةُ قِطعَتَينِ؛ لِيَدخُلَ بَينَ مَضاغِطِها[3] فَيَتَرَوَّحَ عَنهُ بِحَرَكَتِها[4].

الوِقايةُ مِن بَعضِ أمراضِ الأَنفِ وَالحَنجَرةِ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله: إذا تَوَضَّأَ أحَدُكُم فَليَجعَل في أنفِهِ ماءً، ثُمَّ لِيَنثِر[5][6].

---

(١) الرَّواح والراحة: من الاستراحة. وقد أراحني وروّح عنّي فاسترحت (لسان العرب، ج ٢، ص ٤٦١).

(٢) شَاطَ يَشيطُ: احترق، وفلانٌ: هَلَكَ (القاموس المحيط، ج ٢، ص ٣٧٠).

(٣) قوله: «ليدخل» أي القلب «بين مضاغطها» أي بين قطعتي الرئة (بحار الأنوار، ج ٦١، ص ٣١١).

(٤) الخصال، ص ٥١٤، ح ٣، علل الشرائع، ص ١٠٠، ح ١.

(٥) نَثَر: امتَخط، واستَنثَر: استَنشَقَ الماء ثمّ استخرج ما في الأنف فيَنثرهُ (النهاية، ج ٥، ص ١٥).

(٦) صحيح مسلم، ج ١، ص ٢١٢، ح ٢٠.

- الإمام عليّ ﷺ: المَضمَضَةُ وَالإستِنشاقُ سُنَّةٌ، وطَهورٌ لِلفَمِ وَالأنفِ، وَالسُّعوطُ[١] مَصَحَّةٌ لِلرَّأسِ، وتَنقِيَةٌ لِلبَدَنِ، وسائِرِ أوجاعِ الرَّأسِ[٢].
- الإمام الرضا ﷺ: مَن أرادَ ألاّ يَسقُطَ أذناهُ ولا لَهاتُهُ[٣]، فَلا يَأكُل حُلواً إلاّ تَغَرغَرَ بِخَلٍّ[٤].

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ بَعضِ أمراضِ الأَنفِ وَالحَنجَرةِ

- المستدرك عن جابر: جاءَتِ امرَأَةٌ إلى رَسولِ اللهِ ﷺ، فَقالَت: يا رَسولَ اللهِ، إنَّ ابني هذا بِهِ العُذرَةُ[٥] [٦].
- قالَ: لا تُحرِقنَ حُلوقَ أولادِكُنَّ، عَلَيكُنَّ بِقِسطٍ[٧] هِندِيٍّ ووَرسٍ[٨]، فَأَسعِطنَهُ إيّاهُ[٩].

---

(١) السَّعوط - مثال رسول -: دواء يصيبُ في الأنف. والسُّعوط - مثال قعود -: مصدرٌ (المصباح المنير، ص ٢٧٧).
(٢) الخصال، ص ٦١١، ح ١٠.
(٣) قال العلامة المجلسي قدس سره: في القاموس: اللُّهاة: اللحمة المشرفة على الحلق. انتهى. وسقوطها استرخاؤها وتدلّيها للورم العارض لها. وقيل: المراد بالأذنين هنا اللوزتان الشبيهتان باللوز في طرفي الحلق (بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٥١).
(٤) طبّ الإمام الرضا ﷺ، ص ٤٠، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢٥.
المحاسن، ج ٢، ص ٤٢٥، ح ٢٤٩٠.
(٥) العُذرَة: وَجَع في الحلق، وقيل: قُرحَة تخرج في الخَرْم الذي بين الأنف والحَلْق (النهاية، ج ٣، ص ١٩٨).
(٦) المحاسن، ج٢، ص ٤٢٥ ح ٢٤٩٠.
(٧) القِسط: عود هنديّ وعربيّ، مدرّ نافع (القاموس المحيط، ج ٢، ص ٣٧٩).
(٨) الوَرْس: نبت أصفر يكون في اليمن (لسان العرب: ج ٦، ص ٢٥٤).
(٩) المستدرك على الصحيحين، ج ٤، ص ٤٥٠، ح ٨٢٣٩.

من خواص الورس

الورس هو الكركم:

الوصف: نبتة معمّرة عطرية تعلو ٩٠ سم. لها أوراق طويلة مستدقة وأزهار بيضاء أو صفراء باهتة تنمو في سنابل.

يُستخدم في طب الأعشاب الهندي لعلاج انتفاخ البطن وألم المعدة والبَخَر (رائحة الفم الكريهة) وفقدان الشهيّة والفُواق hiccups وعسر الهضم والمغص والإمساك. ويُعطى أيضاً للسعال وحالات صدرية أخرى كالتهاب القصبات. يوضع الجذمور المهروس أو المفروم خارجياً على الجلد لعلاج القروح والكدمات والجروح والأوثاء.

➢ رسول الله ﷺ: عَلَيكُم بِالمَرزَنجوشِ فَشُمّوهُ؛ فَإِنَّهُ جَيِّدٌ لِلخُشامِ(١) (٢).

➢ الإمام الصادق عليه السلام: ما وَجَدنا لِوَجَعِ الحَلقِ مِثلَ حَسوِ(٣) اللَّبَنِ(٤).

ما يقي مِنَ الزُّكام

➢ الإمام الرضا عليه السلام: مَن أرادَ دَفعَ الزُّكامِ فِي الشِّتاءِ أجمَعَ، فَليَأكُل كُلَّ يَومٍ ثَلاثَ لُقَمِ شَهدٍ(٥)...

وَليَشُمَّ النَّرجِسَ(٦)؛ فَإِنَّهُ يَأمَنُ الزُّكامَ، وكَذلِكَ الحَبَّةُ السَّوداءُ.

---

(١) الأخشَم: الذي لا يجد ريح الشيء، وهو الخُشام (النهاية، ج ٢، ص ٣٥). وقيل: الأخشم الذي أنتنَت ريح خيشومه أخذاً من خَشِمَ اللحمُ؛ إذا تغيّرت رائحته (المصباح المنير، ص ١٧٠).

(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ١٠٧، ح ٢٢٥.

(٣) حَسا زيدٌ المرقَ: شَرِبه شيئاً بعد شيء. واسم ما يُحتَسى: الحَسِيّة والحَسا والحَساء والحَسْوُ والحَسْوّ (القاموس المحيط، ج ٤، ص ٣١٧).

(٤) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ٨٩.

(٥) الشُّهْد: العَسَل في شمعها (المصباح المنير، ص ٣٢٤).

(٦) النَّرجِس: نبتٌ من الرياحين، ومنه أنواع تُزرع لجمال زهرها وطيب رائحته، وزهرته تُشبَّه بها الأعين (المعجم الوسيط، ج ٢، ص ٩١٢).

وإذا جاءَ الزُّكامُ فِي الصَّيفِ، فَليَأكُل كُلَّ يَومٍ خِيارَةً واحِدَةً، وَليَحذَرِ الجُلوسَ فِي الشَّمسِ[(١)].

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ الزُّكام

➢ الإمام الصادق ؈ : تَأخُذُ دُهنَ بَنَفسَجٍ في قُطنَةٍ فَاحتَمِلهُ في سِفلَتِكَ عِندَ مَنامِكَ؛ فَإِنَّهُ نافِعٌ لِلزُّكامِ إن شاءَ اللهُ تَعالى[(٢)].

➢ طبّ الأئمة عن إبراهيم بن أبي يحيى عن الإمام الصادق ؈، قال: شَكَوتُ إلَيهِ الزُّكامَ، فَقالَ:

صُنعٌ مِن صُنعِ اللهِ، و جُندٌ مِن جُنودِ اللهِ، بَعَثَهُ اللهُ إلى عِلَّةٍ في بَدَنِكَ لِيَقلَعَها، فَإِذا قَلَعَها فَعَلَيكَ بِوَزنِ دانِقِ شونيزٍ[(٣)] ونِصفِ دانِقِ كُندُسٍ[(٤)]، يُدَقُّ ويُنفَخُ فِي الأَنفِ، فَإِنَّهُ يَذهَبُ بِالزُّكامِ، وإن أمكَنَكَ ألاّ تُعالِجَهُ بِشيءٍ فَافعَل، فَإِنَّ فيهِ مَنافِعَ كَثيرَةً[(٥)].

من خواص الحبة السوداء العجيبة

ذكرت عنها كتب العرب الطبية أنها: تضمّد الثآليل وتزيلها، وتشفي الرأس من الصداع ومن الزكام والعطاس إذا قُليت البذور وصُرّت في خرقة وشمّها المصاب، وإذا شُربت بماء وعسل حلّلت الحُميات المزمنة، وإذا طبخت بالخل تمضمض بماء مطبوخها بارداً نفع وجع الأسنان الناشيء عن البرد.

---

(١) طبّ الإمام الرضا ؈، ص ٣٧ وص ٣٨، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢٤.
(٢) مكارم الأخلاق، ج ٢، ص ٢١٠، ح ٢٥٣٣.
(٣) الشُّونيز: نوع من الحبوب، ويقال: هو الحبّة الســوداء (المصباح المنير، ص ٣٢٣).
(٤) الكُنْدُس: عروق نباتٍ، داخله أصفر وخارجه أسود، مقيّئ مُسهل جلاّء للبَهَق، وإذا سُحق ونفخ في الأنف عطس وأنار البصر الكليل وأزال العَشا (القاموس المحيط، ج ٢، ص ٢٤٥).
(٥) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ٦٤.

واستعمالها مع الزبيب كل يوم يحمّر الألوان ويُصفيها، وإذا شربت مع الزيت واللُّبان الذكر أعادت قوة الباه بعد اليأس، وإدمان شربها يدرّ البول والطمث واللبن.

ويستخرج من بذورها زيت يوضع منه بعض نقط على القهوة، فتهدأ الأعصاب، ويفيد للسعال العصبي، والنزلات الصدرية، وينبّه الهضم، ويدرّ اللُّعاب والبول والطمث، ويطرد الرياح والنفخ. ويمكن استخدامه بالطرق التالية:

١ - **حالة التوتر العصبي**: ملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء كل يوم صباحاً.

٢ - **لعلاج الأحة والربو**: يدهن بزيت الحبة السوداء على الصدر والظهر ويشرب مقدار ملعقة ٣ مرات في اليوم.

٣ - **لعلاج الخمول والكسل**: ملعقة كبيرة كل يوم صباحاً لمدة عشرة أيام.

٤ - **لتنشيط الذاكرة وسرعة الإدراك**: ملعقة من زيت الحبة السوداء مع مغلي النعناع لمدة أسبوع.

٥ - **لعلاج السكر**: ملعقة من زيت الحبة السوداء على الريق كل يوم صباحاً لمدة شهر.

٦ - **علاج الكلى والمثانة**: ملعقة من زيت الحبة السوداء مع ملعقة من العسل كل يوم صباحاً على الريق.

٧ - **لجلاء وصفاء وجمال الوجه**: اخلط معلقة من زيت الحبة السوداء مع ملعقة من زيت الزيتون وادهن به الوجه واتركه لمدة ساعة واغسله بالماء والصابون.

٨ - **للالتهابات في ما بين الفخذين**: اغسل المنطقة بالماء والصابون جيداً ثم نشفه جيداً وادهن بزيت الحبة السوداء المنطقة الملتهبة مساءً واتركه حتى الصباح لمدة ٣ أيام.

٩ - **لعلاج التهاب القلب وضيق الأوردة**: اشرب ملعقة من زيت الحبة السوداء كل يوم صباحاً.

١٠ - **لإزالة الثآليل والأشب**: امزج ملعقة من العسل مع ملعقة من زيت الحبة السوداء وادهن مكان الداء كل يوم مساءً لمدة ٥ أيام.

١١ - **لعلاج الظهر والروماتيزم بأنواعه**: يسخن مقدار من زيت الحبة السوداء تسخيناً بسيطاً ويعدها يدلك مكان الألم لمدة خمسة عشر يوماً.

١٢ - **لعلاج الحموضة وجميع آلام المعدة**: كأس من الحليب + ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء لمدة عشرة أيام.

١٣ - **لعلاج الصداع**: يدهن بزيت الحبة السوداء على الجبهة وجانبي الوجه بجوار الأذنين.

١٤ - **لعلاج تساقط الشعر**: ادعك فروة الرأس بزيت الحبة السوداء كل يوم مساءً لمدة أسبوع.

١٥ - **لعلاج ارتفاع ضغط الدم**: اشرب ملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء كل يوم صباحاً على الريق.

١٦ - **البواسير والتشققات الداخلية**: امزج ملعقة من زيت الحبة السوداء مع قليل من العسل ويدهن مساءً لمدة عشرة أيام.

فَوائِدُ العَطسَةِ

➢ **رسول الله ﷺ: العُطاسُ لِلمَريضِ دَليلُ العافِيَةِ، وراحَةٌ لِلبَدَنِ**[1].

➢ **الإمام الصادق عليه السلام: كَثرَةُ العُطاسِ يَأمَنُ صاحِبَهُ مِن خَمسَةِ أشياءَ:**

أوَّلُها: الجُذامُ.

وَالثّاني: الرّيحُ الخَبيثَةُ الَّتي تَنزِلُ فِي الرَّأسِ وَالوَجهِ.

وَالثّالِثُ: يَأمَنُ نُزولَ الماءِ فِي العَينِ.

وَالرّابِعُ: يَأمَنُ مِن شِدَّةِ الخَياشيمِ.

وَالخامِسُ: يَأمَنُ مِن خُروجِ الشَّعرِ فِي العَينِ[2].

➢ **الكافي: عن أحمَدَ بنِ مُحَمَّدٍ عَن بَعضِ أصحابِهِ، رَواهُ عَن رَجُلٍ مِنَ العامَّةِ قالَ: كُنتُ أُجالِسُ أبا عَبدِ اللهِ عليه السلام؛ فَلا وَاللهِ، ما رَأَيتُ مَجلِساً أنبَلَ مِن مَجالِسِهِ.**

قالَ: فَقالَ لي ذاتَ يَومٍ: مِن أينَ تَخرُجُ العَطسَةُ؟

---

(١) الكافي، ج ٢، ص ٦٥٦، ح ١٩.

(٢) مكارم الأخلاق، ج ٢، ص ١٦٥.

فَقُلتُ: مِنَ الأنفِ.

فَقالَ لي: أصَبتَ الخَطأَ.

فَقُلتُ: جُعِلتُ فِداكَ! مِن أينَ تَخرُجُ؟

فَقالَ: مِن جَميعِ البَدَنِ، كَما أنَّ النُّطفَةَ تَخرُجُ مِن جَميعِ البَدَنِ ومَخرَجُها مِن الإحليلِ.

ثُمَّ قالَ: أما رَأَيتَ الإنسانَ إذا عَطَسَ نُفِضَ أعضاؤُهُ؟ وصاحِبُ العَطسَةِ يَأمَنُ المَوتَ سَبعَةَ أيّامٍ[١].

ما يَضُرُّ مِنَ العَطسَةِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: العُطاسُ يَنفَعُ فِي البَدَنِ كُلِّهِ ما لَم يَزِد عَلَى الثَّلاثِ، فَإِذا زادَ عَلَى الثَّلاثِ فَهُوَ داءٌ وسُقمٌ[٢].

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ كَثرَةِ العُطاسِ

➢ مكارم الأخلاق عن أبي بصير عن الإمام الصادق عليه السلام: إن أحبَبتَ أن يَقِلَّ عُطاسُكَ، فَاستَعِط بِدُهنِ المَرزَنجوشِ.

قُلتُ: مِقدارُ كَم؟

قالَ: مِقدارُ دانِقٍ.

قالَ: فَفَعَلتُ ذٰلِكَ خَمسَةَ أيّامٍ فَذَهَبَ عَنّي[٣].

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ السُّعالِ

➢ الكافي عن محمد بن أذينة: شَكا رَجُلٌ إلى أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام السُّعالَ –

---

(١) الكافي، ج ٢، ص ٦٥٧، ح ٢٣.

(٢) الكافي، ج ٢، ص ٦٥٦، ح ٢٠.

(٣) مكارم الأخلاق، ج ٢، ص ١٦٥، ح ٢٤٠٨.

وأناحاضِرٌ -، فَقالَ لَهُ: خُذ في راحَتِك شَيئاً مِن كاشِمٍ[١] ومِثلَهُ من سُكَّرٍ، فَاستَفَّهُ[٢] يَوماً أو يَومَينِ.

قالَ ابنُ أُذَينَةَ: فَلَقيتُ الرَّجُلَ بَعدَ ذلِكَ.

فَقالَ: ما فَعَلتُهُ إلاّ مَرَّةً واحِدَةً حَتّى ذَهَبَ[٣].

من خواص الكاشم الطبية

التاريخ والتراث: أشار العشّاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh إلى أن الأنجذان المعروف: «يطرد غازات البطن... ويساعد الهضم ويحضّ على التبوّل والحيض ويجلي البصر ويزيل البقع والنمش والاحمرار من الوجه».

الأفعال والاستخدامات الطبية: الأنجذان المعروف عشبة مدفئة ومقوّية للجهازين الهضمي والتنفسي. يعالج عسر الهضم وضعف الشهية والريح والمغص والتهاب القصبات.

الأنجذان المعروف مدرّ هامّ للبول ومضاد للعضويات المجهرية ويشيع أخذه لشكاوى السبيل البولي. كما أنه يحضّ على الحيض ويفرّج ألم الدورة الشهرية. وتحسّن طبيعته المدفئة ضعف دوران الدم.

ما يُورِثُ السّلَّ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: مُشاشُ[٤] الطَّيرِ يورِثُ السِّلَّ[٥].

---

(١) **الكاشِم**: الأنجُذان الرومي. والأنجذان: نبات يقاوم السُّموم، جيّد لوجع المفاصل، جاذب مدرّ محدر للطّمث (القاموس المحيط، ج ٤، ص ١٧١، و ج ١، ص ٣٥٩).

(٢) سَفِفتُ الدواء واستَفَفْته: إذا أخذته غير ملتوت. وكل دواء يؤخذ غير معجون فهو السَّفوف (مجمع البحرين، ج ٢، ص ٨٥١).

(٣) الكافي، ج ٨، ص ١٩٢، ح ٢٢٧.

(٤) **المُشاش**: رؤوس العظام اللّيّنة التي يمكن مضغها (الصحاح، ج ٣، ص ١٠١٩).

(٥) الثقات لابن حبّان، ج ٩، ص ١٧٠.

➢ الكافي عن سعد بن سعد: قُلتُ لأبي الحَسَنِ عليه السلام [(١)]: إنّا نأكُلُ الأُشنانَ [(٢)].

فَقالَ: كانَ أبو الحَسَنِ عليه السلام إذا تَوَضّأَ ضَمَّ شَفَتَيهِ [(٣)].

وفيهِ خِصالٌ تُكرَهُ: إنّه يورِثُ السِّلَّ، ويَذهَبُ بِماءِ الظَّهرِ، ويوهِي الرُّكبَتَينِ [(٤)].

من خواص الأشنان

الرازي: ينقي ويفتح السدد، ويأكل اللحم الزائد.

عسر البول: جلاء، وزن نصف درهم منه، يحل عسر البول، ووزن خمسة دراهم تسقط الولد حياً كان أو ميتاً، ونصف درهم من الأشنان الفارسي إلى درهم، يدر الطمث، ووزن ثلاثة دراهم منه، يسهل مائية الاستسقاء، وعشرة دراهم منه، سم قاتل، ودخان الأخضر منه، ينفر الهوام.

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ السِّلِّ

➢ طبّ الأئمّة عن أحمد بن بشارة: حَجَجتُ فَأَتَيتُ المَدينَةَ، فَدَخَلتُ مَسجِدَ الرَّسولِ صلى الله عليه وآله فَإِذا أبو إبراهيمَ عليه السلام جالِسٌ في جَنبِ المِنبَرِ، فَدَنَوتُ فَقَبَّلتُ رَأسَهُ ويَدَيهِ وسَلَّمتُ عَلَيهِ، فَرَدَّ عَلَيَّ السَّلامَ، وقالَ:

(١) أي الإمام الرضا عليه السلام.

(٢) الأشنان: هو الحُرض، شجر من الفصيلة الرُّمرامية ينبت في الأرض الرملية، يستعمل هو أو رماده في غسل الثياب والأيدي مدر بولي، نادراً ما يستعمل هذا النبات دوائياً. يمكن أكل النبات سواءً نيئاً أو مطبوخاً بالزبدة (المعجم الوسيط، ج ١، ص ١٩).

(٣) أي كان عليه السلام إذا غسل يده وفمه بعد الطعام بالأشنان ضمّ شفتيه لئلاّ يدخل الفمَ شيء منه (مرآة العقول، ج ٢٢، ص ٢٢٦).

(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٨، ح ٢.

كَيفَ أنتَ مِن عِلَّتِكَ؟

قُلتُ: شاكِياً بَعدُ. وكانَ بِيَ السّلُّ.

فَقالَ: خُذ هذَا الدَّواءَ بِالمَدينَةِ قَبلَ أن تَخرُجَ إلَى مَكَّةَ، فَإِنَّكَ تُوافيها[1] وقَد عوفيتَ بِإِذنِ اللهِ تَعالى.

فَأَخرَجتُ الدَّواةَ وَالكاغَذَ وأملى عَلَينا:

يُؤخَذُ سُنبُلٌ، وقاقُلَّةٌ[2]، وزَعفَرانٌ[3]، . . . .

---

(١) في المصدر: «تعافى فيها» والتصويب من بحار الأنوار.

(٢) القاقُلّى: نبات هو الهال، والحيّهان حولي برّي كثير في رمال الساحل (الملحق بلسان العرب، ج ٣، ص ٣).
زيت عطري: بيّنت الأبحاث التي أجريت في الستينيات أن للزيت الطيار مفعولاً قوياً مضاداً قوي مضاد للتشنج، وأثبتت فعالية العشبة في تفريج الريح ومعالجة المغص وتشنّج المعدة.
الاستخدامات المأثورة والحالية
عشبة قديمة حظي الهال بتقدير عالٍ كتابل ودواء وعرف في اليونان في القرن الرابع قبل الميلاد.
المشكلات الهضمية استخدم الهال عبر التاريخ لتفريج المشكلات الهضمية، وبخاصة عسر الهضم والريح وتشنج المعدة. وللهال مذاق شهي وغالباً ما يستخدم في الأدوية الهضمية حيث تساعد نكهته الزكية في إبطال مذاق الأعشاب الأقل استساغة.
استخدامات هندية حالية يستخدم الهال في الهند لكثير من الحالات، بما فيها الربو والتهاب القصبات وحصى الكلى والقهم (ضعف الشهية) والوَهَن وضعف الفاتا.
علاج صيني تؤخذ العشبة في الصين من أجل سَلَس البَوْل وكمقو.
البَخَر الهال علاج فعال للبخر (رائحة النفس الكريهة)، وعندما يؤخذ مع الثوم، يساعد في تخفيف رائحة الثوم القوية.
مقوّ للباه للعشبة شهرة قديمة كمثير للشهوة الجنسية.

(٣) **استعمالات الزعفران الطبية وفوائده:**
١ - مكرع ومجشيء، طارد للأرياح Carminative. وبنفس الوقت فإنه يوقف شهية الطعام. يستعمل للحمية وتخفيض الوزن:
٢ - معرق ويساعد على تخفيض الحرارة.
٣ - يساعد على بدء الطمث.
٤ - منعظ، ومنشط للطاقة الجنسية، في ألمانيا يمزج الزعفران مع quinine، والأفيون Opium، في علاج القذف المبكر Premature ejaculation. =

وعاقِرقِرحا(١)، وبَنجٌ(٢)، . . . .

= ٥ - مفيد في معالجة السعال والتهابات القصبة الهوائية Bronchitis.

٦ - مفيد في معالجة البشرة الجافة Dry skin. يمكن مزجه مع الزنجبيل لتحسين الأداء والنتائج، وإعطاء البشرة الطراوة اللازمة «Hydratant effect».

٧ - يعطي طاقة Increases، يزيد في الطاقة الجسدية ويقوي الحواس من سمع وإبصار وشم ولمس وغيرها.

٨ - ينشط القلب ويمنع تسرع القلب والخفقان، يستعمل في معالجة هذه الأمراض Tachyarrythmias.

٩ - مفرح قوي يعطي انسجاماً نفسياً Harmonizer. يمنع اعتلال المزاج Mood disorder. والكآبة والاعتلال Anxiety and Depression. والأمراض النفسية والوساوس والمخاوف Pannic attacks، منوم ومهدىء.

١٠ - يخفض كهرباء الدماغ خصوصاً في حالات الصرع Epilepsy.

الآثار الجانبية:

- احمرار الوجه Facial flushing.
- زيادة كبيرة في الطمث Heavy menstrual bleeding.
- سقوط الأجنة Miscarriage.
- رعاف Epistaxis.
- هبوط في النبض Slow pulse.
- دوخة Vertigo.

(١) **عاقرقرحا**: نبات عشبي طبّي سنوي من فصيلة المركّبات تعلو ساقه نحو ٣٠ - ٦٠ سم، أوراقه كبيرة كثيرة التقريض والتشريم. نصلها خملي البشرة. أزهاره صغيرة، ثماره مجنّحة الغلاف، دهنيّة المادّة (جامع الشفاء، ص ٣٤٩).

(٢) **البَنج**: جنس نباتات طبّية مخدّرة من الفصيلة الباذنجانية (المعجم الوسيط، ج١، ص٧١).

الاستعمال الطبي للبنج.

أ - خارجياً يستعمل زيت البنج الناتج من تعطين أوراقه في زيت عباد الشمس كمسكن للألم على شكل مرهم Liniment فركاً في حالات التهاب العين والروماتيزم والعصابات.

ب - داخلياً: تستخدم مستحضرات البنج على شكل مراهم أو تحاميل لتخفيف الآلام التشنجية لعضلات المستقيم الملساء وعضلات الجهاز البولي والرحم. ولتسكين الآلام العصبية الناتجة عن الاضطرابات المركزية وآلام المغص في حال الإسهال الشديد. مسكن للسعال ومهدىء للجهاز التنفسي، ويستعمل في حالات الأرق.

وتدخل الأوراق في المسحوق المضاد للربو في لفائف Astnatol. ويلاحظ أن كافة أنواع البنج سامة، ويتوقف تأثير البنج السام على الكمية التي يتناولها الشخص، فالكميات القليلة=

وخَربَقٌ[1] أبيَضُ، أجزاءٌ بِالسَّوِيَّةِ، . . . .

=مهدئة، أما الكميات الكبيرة فتسبب الخبل وتؤدي في بعض الأحيان إلى الموت وتقدر الحركة المبتة من الأتروبين بحدود أر. غ.

الأفعال والاستخدامات الطبية: يستخدم البنج الأسود على نطاق واسع في طب الأعشاب كمركّن ومسكّن. ويستخدم على وجه الخصوص للألم الذي يصيب السبيل البولي، وبخاصة ألم حصى الكلى، ويعطي أيضاً للمَغص Cramp البطني. تأثيره المركن والمضاد للتشنّج يجعله علاجاً قيماً لأعراض مرض باركنسون، إذ أنه يفرّج الرعاش والصَمَل (التيبّس) أثناء المراحل الأولى من المرض. ويُستخدم البنج أيضاً «كمسحوق للحرق» أو على شكل سجائر لعلاج الربو والتهاب القصبات. وعندما يوضع خارجياً كزيت، يمكن أن يفرّج حالات مؤلمة مثل الألم العصبي وعرق النّسا والرثية (الروماتيزم). ويخفّض البنج إفرازات المخاط فضلاً عن اللعاب والعصارات الهضمية الأخرى. وهو يوسّع الحدقات، على غرار قريبته ستّ الحسن. ويستخدم أحياناً أحد مكوّنات البنج الفعّالة، أي الهيوسين، بديلاً للخشخاش المنوّم. ويشيع استعمال الهيوسين كبنج سابق للعمليات وفي أدوية دوّار السفر.

(١) **الخَرْبَق**: هو نبات له ورق أخضر شبيه بورق الدُّلب [من شجر الزينة] إلاّ أنّه أصغر منه، وفيه خشونة، وله ساق خشن وزهر أبيض، فيه لون فِرفير [أحمر قاني جدّاً] يشبه في هيئته الورد (القانون في الطبّ، ص ٣١١).

الاستعمالات: (الجذمور الجاف) خافض لضغط الدم؛ مادة سامة؛ مقيء؛ مسهل. نادراً ما يستعمل لأية أغراض دوائية. يستخدم لتخفيض ضغط الدم المرافق لانسمام الدم أثناء الحمل. يتمتع مغليه بفعل مضاد للطفيليات ويمكن استعماله من قبل الهيئات الطبية البيطرية في مجال علاج الحيوانات.

مضادات الاستعمال: نبات شديد السمية؛ ينحصر استعماله من طريق الهيئة الطبية فقط.

الأجزاء المستخدمة: الجذمور والجذر والأوراق.

المكونات: يحتوي الخربق الأسود على غليكوزيدات قلبية (هلبورين وهلبورريثين وهلبرين)، ولهذه المواد مفعول مماثل لمفعول الغليكوزيدات الموجودة في الديجيتال الأرجواني).

التاريخ والتراث: زعم المؤرخ الطبيعي بلينوس (٢٣- ٧٩م) أن الخربق الأبيض استخدم لعلاج الحالات العقلية في وقت مبكر يرجع إلى ١٤٠٠ قبل الميلاد. فقد اعتقد أن النبتة تطرد المرّة السوداء التي تسبّب الجنون وفقاً لنظرية الأخلاط الأربعة.

الأفعال والاستخدامات الطبية: الخربق الأسود الحريف سام عندما لا يؤخذ بجرعات صغيرة، له خصائص مُسْهلة ومقوّية للقلب. في القرن العشرين بدأ استخدام الغليكوزيدات القلبية الموجودة في الأوراق كمنبّه للقلب عند الشيوخ. واستعملت النبتة أيضاً لتنبيه دورات الحيض المتأخرة. لكن الخربق الأسود يُعتبر اليوم قوياً جداً يصعب استخدامه بأمان.

تنبيه: الخَربق الأسود سام جداً لا يُستخدم في كل الظروف. =

وإبرِفيونٌ[١] جُزءينِ، يُدَقُّ ويُنخَلُ بِحَريرَةٍ، ويُعجَنُ بِعَسَلٍ مَنزوعِ الرَّغوَةِ، ويُسقى صاحِبُ السُّلِّ مِنهُ مِثلَ الحِمَّصَةِ بِماءٍ مُسَخَّنٍ عِندَ النَّومِ، وإنَّكَ لا تَشرَبُ ذلِكَ إلاّ ثَلاثَ لَيالٍ، حَتّى تُعافى مِنهُ بِإِذنِ اللهِ تَعالَى.

فَعَمَلتُ، فَدَفَعَ اللهُ عَنّي فَعوفيتُ بِإِذنِ اللهِ تَعالى[٢].

ما يُورِثُ الرَّبوَ والبُهرَ

➢ الإمام الرضا عليه السلام: الإمتِلاءُ مِنَ البَيضِ المَسلوقِ يورِثُ الرَّبوَ وَالابتِهارَ[٣][٤].

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ الرَّبوِ

➢ طبّ الأئمّة عن المفضّل بن عمر: سَأَلتُ أبا عَبدِ اللهِ عليه السلام قُلتُ: يَابنَ رَسولِ اللهِ، إنَّهُ يُصيبُني رَبوٌ شَديدٌ إذا مَشَيتُ، حَتّى لَرُبَّما جَلَستُ في مَسافَةِ ما بَينَ داري ودارِكَ في مَوضِعَينِ.

= الأفعال والاستخدامات الطبية الفربيون الحبيبي علاج خاص للربو القصبي، فهو يرخي الأنابيب القصبية ويسهّل التنفّس. وهو مركن معتدل ومقشع، يستخدم أيضاً لالتهاب القصبات وحالات السبيل التنفسيّ الأخرى. وغالباً ما يستخدم إلى جانب أعشاب أخرى مضادة للربو، لا سيما الغريندلية القاسية، واللوبيلية المنفوخة، وفي التراث الأنغلو أميركي المأثور، يستخدم الفربيون الصيني لعلاج الإنتان الأميبي المعوي.

(١) أبرفيون: معرّب: فربيون ويقال له: فرفيون؛ قالوا: هو صمغ المازريون، حار يابس في الرابعة، وقيل: يابس في الثالثة، الشربة منه قيراط إلى دانق، يخرج البلغم من الوركين والظهر والأمعاء، ويفيد عرق النساء والقولنج (بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ١٨١).

(٢) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ٨٥.

(٣) في بحار الأنوار: «والانبهار». وقال: الرَّبو - بالفتح -: ضيق النفس، والبُهر: نوع منه. وفي القاموس: هو انقطاع النفس من الإعياء، وقد انبهر. انتهى. وربّما يفرّق بين الربو والانبهار بأنّ الأوّل يحدث من امتلاء عروق الرئة، والثاني من امتلاء الشرايين (بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٤٧، و ص ٣٤٨).

(٤) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٢٨، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢١.

➢ قالَ: يا مُفَضَّلُ، اشرَب لَهُ أبوالَ اللِّقاحِ[(١)].

➢ قالَ: فَشَرِبتُ ذلِكَ فَمَسَحَ اللهُ دائي[(٢)].

من خواص لبن اللقاح

قال الرازي: لبن اللقاح يشفي أوجاع الكبد وفساد المزاج.

قال الإسرائيلي: لبن اللِّقاح أرق الألبان وأكثرها مائية وحدة، وأقلها غذاءً، فلذلك صار أقواها على تلطيف الفضول، وإطلاق البطن، وتفتيح السُّدد، ويدل على ذلك ملوحته اليسيرة التي فيه، لإفراط حرارة حيوانه بالطبع، ولذلك صار أخص الألبان لتطرية الكبد، وتفتيح سُددها، وتحليل صلابة الطُّحال إذا كان حديثاً، والنفع من الاستسقاء خاصة إذا استعمل بحرارته التي يخرج بها من الضرع، مع سكر العسل، وبول الفصيل وهو حار، كما يخرج من الحيوان؛ فإن ذلك مما يزيد في ملوحيته وتقطيعه الفضول، وإطلاقه البطن، فإن تعذر انحداره وإطلاقه البطن، وجب أن يطلق بدواء مُسهل.

قال ابن سينا: ولا يلتفت إلى ما يقال من أن طبيعة اللبن مضادة لعلاج الاستسقاء. واعلم أنه دواء نافع، لما فيه من الجلاء برفق، وبما فيه من خاصية، وأن هذا اللبن شديد المنفعة، فلو أن إنساناً أقام عليه بدل الماء والطعام، لشفي به. وقد جرب ذلك قوم دُفِعُوا إلى بلاد العرب، فقادتهم الضرورة إلى ذلك فعوفوا. قال: وأنفع الأبوال بول الجمل الأعرابيّ، وهو النجيب.

ما يَنفَعُ لعِلاجِ ذاتِ الجَنبِ

➢ صحيح البخاري عن أمّ قيس: دَخَلتُ بِابنٍ لي عَلى رَسولِ اللهِ ﷺ وقَد أعلَقتُ[(٣)] عَلَيهِ مِنَ العُذرَةِ.

---

(١) اللِّقاح: الإبل بأعيانها، الواحدة لقوح، وهي الحَلوب (الصحاح، ج ١، ص ٤٠١).

(٢) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ١٠٣.

(٣) الإعْلاق: معالجة عُذرة الصبيّ؛ وهو وجع في حلقه وورم تدفعه أُمّه بإصبعها (النهاية، ج ٣، ص ٢٨٨).

فَقالَ: عَلى ما تَدغِرنَ[١] أولادَكُنّ بِهذَا العِلاقِ؟! عَلَيكُنَّ بِهذَا العودِ الهِندِيِّ[٢]؛ فَإِنَّ فيهِ سَبعَةَ أشفِيَةٍ مِنها ذاتُ الجَنبِ[٣] [٤].

- سنن الترمذي عن زيد بن أرقم: أمَرَنا رَسولُ اللهِ ﷺ أن نَتَداوى مِن ذاتِ الجَنبِ بِالقُسطِ[٥] البَحرِيِّ، وَالزَّيتِ[٦] [٧].
- رسول الله ﷺ: مَن أكَلَ السَّدابَ. ونامَ عَلَيهِ؛ أمِنَ مِنَ الدُّوارِ وذاتِ الجَنبِ[٨].

زيت الزيتون: دواء لكل داء؟

رافقت شجرة الزيتون الانسان منذ أن خُلق. فقد اكتشف الجيولوجيون وعلماء الآثار بقايا أشجار وحبوب زيتون ويؤكد المؤرخون المتخصصون بالعصور القديمة أن البابليين هم أول من زرع شجرة الزيتون بشكلها الحالي عن طريق التطعيم في حين يزعم آخرون أن هذه العملية تعود إلى المصريين: فإن شجرة الزيتون قد ظهرت قبل عصرنا هذا بثلاثة آلاف سنة عند الضفاف الشرقية للبحر الأبيض المتوسط وشجرة الزيتون

---

(١) الدَّغر: الدَّفع، وغَمْز الحَلْق، ورَفْع المرأة لَهاة الصبيّ بإصبعها (القاموس المحيط، ج ٢، ص ٢٩).

(٢) العُود الهندي: قيل: هو القُسْط البحري. وقيل: هو العود الذي يُتبخَّر به (النهاية، ج ٣، ص ٣١٧).

(٣) ذات الجنب: نوع من الداء في الجنب يصاحبه ألم في الجنب والتهاب مؤلم في الصدر، والتهاب في الحجاب المستبطن، وألم في الأضلاع مع سعال وحمّى، والتهاب غلاف الرئة، والتهاب حارّ مؤلم في القفص الصدريّ، ويُدعى قسم منه الشوصة، وقسم برسام، وقسم ذات الجنب البسيط (لغت نامهٔ دِهخُدا، ج ٧، ص ١٠٠٨٥. انظر تمام كلامه).

(٤) صحيح البخاري، ج ٥، ص ٢١٥٩، ح ٥٣٨٣.

(٥) القُسْط: عود يُتبخَّر به، عقار من عقاقير البحر (لسان العرب، ج ٧، ص ٣٧٩).

(٦) الزَّيت: دهن الزيتون (الصحاح، ج ١، ص ٢٥٠، المصباح المنير، ص ٢٦١).

(٧) سنن الترمذي، ج ٤، ص ٤٠٧، ح ٢٠٧٩.

(٨) طبّ النبي ﷺ، ص ١١، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٠٠.

شجرة ضخمة قليلة الارتفاع تعيش بسهولة مئات بل آلاف السنين. وكانت ايزيس والدة هدروس وزوجة اوزيريس وأكثر الآلهة المصريين شعبية وحامية شجرة الزيتون. وعلى ورقة بردى وردت هذه العبارات لتصف القربان الذي قدمه الفرعون رعمسيس الثاني للآله رع: «ان هذا الزيت الصافي يستخرج من شجرة الزيتون ليشتعل إلى الأبد ويضيء معبدك».

ونسبت إلى زيت الزيتون قدرات سحرية عديدة فالآلهة حيرا كانت تدلك جسمها بزيت الزيتون وامراء واميرات اليونان القديمة كانوا يحفظون المراهم التجميلية المصنوعة من زيت الزيتون وقد تم العثور على بعض منها في كنز طروادة الرائع.

- يبلغ عدد أنواع اشجار الزيتون حوالي مئة وخمسين نوعاً أن شجرة الزيتون الراسخة في الأرض بفضل جذورها الكثيرة العقد. تبحث عن مائها وغذائها حتى عمق ستة امتار في الأرض.

يؤكد الدكتور شاريونيه: إن السبب الوحيد وراء ازدهار سوق زيت الزيتون هو إدراك الناس لمنافع هذا الزيت الصحية.

إن زيت الزيتون الصافي المصنوع من الزيتون الأسود مسجل في دستور الأدوية في فرنسا أي أنه دواء معترف به رسمياً.

إضافة إلى تأثير الزيت في مقاومة امراض القلب والشرايين ويقر الأطباء الذين اجروا دراسات عن منافع زيت الزيتون، بأن لهذا الزيت فوائد أخرى على صعيد سرطان الثدي، وأمراض الجهاز الهضمي والعظام كما أنه يتمتع بتأثير فعلي في الحفاظ على الشباب.

إن الاحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة المتواجدة في زيت الزيتون تجعل منه مادة واقية للشرايين. كما أكد باحثون أسبان قاموا بدراسة تأثير تناول زيت الزيتون على ضغط الدم واكتشفوا مدى فائدته للمصابين بداء السكري.

- جميعنا نحلم بان نبلغ ١٢٠ عاماً من العمر، لذا يبدو أن زيت الزيتون خير حليف لكي نشيخ محافظين على متانة عظامنا وسلامة عقلنا، سعت دراسات عديدة إلى اثبات ان زيت الزيتون يطيل الحياة، وقد اجريت في اليونان وصدرت نتائجها في مجلة British Medical Journal الطبية في العام ١٩٩٥ وهناك اختبار آخر اجري في ملبورن (استراليا) مقارنة معدل الحياة ويشرح البروفسور «كابورسو» مدى أهمية زيت الزيتون في الحفاظ على ذاكرة أقوى.

- الزيتون غني بالمعادن كالمانغانيز، والكلور والفسفور والكبريت والبوتاسيوم والماغنيزيوم والحديد والنحاس وبالفيتامينات A, B, C, E, F التي تجعل منه ثمرة مغذية جداً وذات قدرات علاجية عديدة، أيضاً أوراق زيت الزيتون علاج لضغط الدم المرتفع.

- لا زيت سوى زيت الزيتون! إن زيت الزيتون يضفي على الطهو طعماً لا يضاهى ويطيب المآكل وهو ملك المقالي.

الفَمُ وَالأَسنانُ

الإشارةُ إلى ما فيهما منَ الحِكمَةِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام : جُعِلَ الشّارِبُ وَالشَّفَةُ فَوقَ الفَمِ؛ لِيَحتَبِسَ ما يَنزِلُ مِنَ الدِّماغِ عَنِ الفَمِ لِئَلاّ يَتَنَغَّصَ عَلَى الإنسانِ طَعامُهُ وشَرابُهُ فَيُميطَهُ عَن نَفسِهِ. . . وجُعِلَ السِّنُّ حاداً؛ لأنَّ بِهِ يَقَعُ المَضغُ. وجُعِلَ الضِّرسُ عَريضاً؛ لأنَّ بِهِ يَقَعُ الطَّحنُ وَالمَضغُ، وكانَ النّابُ طَويلاً لِيُسنِدَ الأَضراسَ وَالأَسنانَ كَالأُسطُوانَةِ فِي البِناءِ[١].

➢ عنه - عليه السلام لِلمُفَضَّلِ بنِ عُمَرَ -: فَكِّر - يا مُفَضَّلُ - في هذِهِ الطَّواحِنِ الَّتي جُعِلَت لِلإِنسانِ، فَبَعضُها حُدادٌ لِقَطعِ الطَّعامِ وقَرضِهِ، وبَعضُها عُراضٌ لِمَضغِهِ ورَضِّهِ، فَلَم يَنقُص واحِدٌ مِنَ الصِّفَتَينِ إذ كانَ مُحتاجاً إلَيهِما جَميعاً[٢].

صِحَّةُ الفَمِ وَالأَسنانِ

تأكيدُ التَّخَلُّلِ

➢ أبو الحسن عليه السلام : قالَ رَسولُ اللهِ صلى الله عليه وآله : رَحِمَ اللهُ المُتَخَلِّلينَ!

قيلَ: يا رَسولَ اللهِ، وما المُتَخَلِّلونَ؟

قالَ: يَتَخَلَّلونَ مِنَ الطَّعامِ؛ فَإِنَّهُ إذا بَقِيَ فِي الفَمِ تَغَيَّرَ فَآذَى المَلَكَ ريحُهُ[٣].

---

(١) الخصال، ص ٥١٣، ح ٣.

(٢) بحار الأنوار، ج ٣، ص ٧٦ نقلاً عن الخبر المشتهر بتوحيد المفضل.

(٣) المحاسن، ج ٢، ص ٣٧٧، ح ٢٣٢٢.

➤ رسول الله ﷺ : يا حَبَّذَا المُتَخَلِّلونَ مِنَ الطَّعامِ! إنَّهُ لَيسَ أشَدُّ عَلَى المَلَكِ مِن بَقِيَّةٍ تَبقى مِنَ الفَمِ مِن أثَرِ الطَّعامِ(١).

➤ عنه ﷺ : تَركُ الخِلالِ وَهنٌ لِلأسنانِ(٢).

➤ عنه عليه السلام : مَن أكَلَ طعَاماً فَليَتَخَلَّل؛ ومَن لَم يَفعَل فَعَلَيهِ حَرَجٌ(٣).

مَنافِعُ التَّخَلُّلِ

➤ رسول الله ﷺ : تَخَلَّلوا؛ فَإِنَّهُ نَظافَةٌ، وَالنَّظافَةُ تَدعو إلَى الإيمانِ، وَالإيمانُ مَعَ صاحِبِهِ فِي الجَنَّةِ(٤).

➤ عنه ﷺ : تَخَلَّلوا عَلى أثَرِ الطَّعامِ؛ فَإِنَّهُ صِحَّةٌ لِلنّابِ وَالنَّواجِذِ(٥)، ويَجلِبُ عَلَى العَبدِ الرِّزقَ(٦).

➤ عنه ﷺ : تَخَلَّلوا عَلى أثَرِ الطَّعامِ، وتَمَضمَضوا؛ فَإِنَّهُ مَصَحَّةٌ لِلنّابِ وَالنّاجِذِ(٧).

➤ عنه ﷺ : تَخَلَّلوا؛ فَإِنَّهُ يُنَقِّي الفَمَ ومَصلَحَةٌ لِلِّثَةِ(٨).

➤ عنه ﷺ - مِن وَصِيَّتِهِ لِعَلِيٍّ عليه السلام -: يا عَلِيُّ... الخِلالُ يُحَبِّبُكَ إلَى المَلائِكَةِ؛ فَإِنَّ المَلائِكَةَ تَتَأَذّى بِريحِ فَمِ مَن لا يَتَخَلَّلُ بَعدَ الطَّعامِ(٩).

---

(١) الفردوس، ج ٥، ص ٣٠٠، ح ٨٢٤٨.
(٢) جامع الأحاديث للقمّي، ص ٦٥.
(٣) المحاسن، ج ٢، ص ٣٨٥، ح ٢٣٥٩.
(٤) المعجم الأوسط، ج ٧، ص ٢١٥، ح ٧٣١١.
(٥) النّواجذ من الأسنان: الضواحك، وهي التي تبدو عند الضحك (النهاية، ج ٥، ص ٢٠).
(٦) الجعفريات، ص ٢٨ عن الإمام الكاظم عن آبائه عليهم السلام، مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٣١، ح ١٠٦١.
(٧) الفردوس، ج ٢، ص ٥٤، ح ٢٣٠٧.
(٨) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٦، ح ٥.
(٩) تحف العقول، ص ١٤، بحار الأنوار، ج ٧٧، ص ٦٧، ح ٦.

➤ الإمام الصادق عليه السلام : الخِلالُ بَعدَ الطَّعامِ؛ يَشُدُّ اللِّثاتِ، ويَجلِبُ الرِّزقَ، ويُطَيِّبُ النَّكهَةَ[١] [٢].

آدابُ التَّخَلُّلِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام : لا يَزدَرِدَنَّ[٣] أحَدُكُم ما يَتَخَلَّلُ بِهِ؛ فَإِنَّهُ يَكونُ مِنهُ الدُّبَيلَةُ[٤] [٥].

➤ الإمام الكاظم عليه السلام - لِلفَضلِ بنِ يونُسَ -: يا فَضلُ، أدِر لِسانَكَ في فيكَ؛ فَما تَبِعَ لِسانَكَ فَكُلهُ إن شِئتَ، ومَا استَكرَهتَهُ بِالخِلالِ فَالفِظهُ[٦].

➤ الإمام الحسين عليه السلام : كانَ أميرُ المُؤمِنينَ عليه السلام قَد أمَرَنا إذا تَخَلَّلنا ألاّ نَشرَبَ الماءَ، حَتّى نَتَمَضمَضَ ثَلاثاً[٧].

ما لا يَنبَغي التَّخَلُّلُ بِهِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام : نَهى رَسولُ اللهِ صلى الله عليه وآله أن يُتَخَلَّلَ بِالقَصَبِ وَالرَّيحانِ[٨].

➤ عنه عليه السلام : نَهى رَسولُ اللهِ صلى الله عليه وآله عَنِ التَّخَلُّلِ بِالرُّمّانِ وَالآسِ[٩] وَالقَصَبِ، وقالَ صلى الله عليه وآله : إنَّهُنَّ يُحَرِّكنَ عِرقَ الآكِلَةِ[١٠] [١١].

---

(١) النَّكهَةُ: ريح الفم (الصحاح، ج٦، ص ٢٢٥٣).
(٢) إحقاق الحق، ج ١٢، ص ٢٨٣ نقلاً عن بهجة المجالس.
(٣) زَرَدَ اللُّقمَةَ وازْدَرَدَها: ابتلعها (المصباح المنير، ص ٢٥٢).
(٤) الدُّبَيلَةُ: خُرّاج ودُمّل كبير تظهر في الجوف فتقتل صاحبها غالباً (النهاية، ج ٢، ص ٩٩).
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٨، ح ٤.
(٦) المحاسن، ج ٢، ص ٢٣٩، ح ١٧٣٦.
(٧) صحيفة الإمام الرضا عليه السلام، ص ٢٧١، ح ٤.
(٨) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٧، ح ٩.
(٩) الآس: شجرة ورقها عطر (لسان العرب، ج ٦، ص ١٩).
(١٠) أكِلَ العضوُ واتَّكَلَ وتأكَّلَ: أكَلَ بعضُه بعضاً. والآكِلَة داءٌ في العضو يأتكِلُ منه (القاموس المحيط، ج ٣، ص ٣٢٩).
(١١) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٧، ح ١١.

➤ عنه عليه السلام: كانَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله يَتَخَلَّلُ بِكُلِّ ما أصابَ ما خَلاَ الخوصَ[1] وَالقَصَبَ[2].

➤ الإمام الكاظم عليه السلام: لا تَخَلَّلوا بِعودِ الرَّيحانِ وَلا بِقَضيبِ الرُّمّانِ؛ فَإِنَّهُما يُهَيِّجانِ عِرقَ الجُذامِ[3].

المَضمَضَةُ وَالاِستِنشاقُ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: مِنَ الفِطرَةِ المَضمَضَةُ وَالاِستِنشاقُ[4].

➤ الإمام عليّ عليه السلام: المَضمَضَةُ وَالاِستِنشاقُ سُنَّةٌ وطَهورٌ لِلفَمِ وَالأَنفِ، وَالسُّعوطُ مَصَحَّةٌ لِلرَّأسِ، وتَنقِيَةٌ لِلبَدَنِ، وسائِرِ أوجاعِ الرَّأسِ[5].

➤ الإمام الكاظم عليه السلام: خَمسٌ مِنَ السُّنَنِ فِي الرَّأسِ، وخَمسٌ فِي الجَسَدِ:

➤ فَأَمَّا الَّتي فِي الرَّأسِ: فَالسِّواكُ، وأخذُ الشّارِبِ، وفَرقُ الشَّعرِ، وَالمَضمَضَةُ، وَالاِستِنشاقُ.

وأمَّا الَّتي فِي الجَسَدِ: فَالخِتانُ، وحَلقُ العانَةِ، ونَتفُ الإِبطَينِ، وتَقليمُ الأَظفارِ، وَالاِستِنجاءُ[6].

➤ عنه صلى الله عليه وآله: أذا تَوَضَّأَ أحَدُكُم فَليَستَنشِق بِمِنخَرَيهِ مِنَ الماءِ، ثُمَّ لِيَنتَثِر[7].

الاِستِياكُ

التَّأكيدُ عَلَى الاِستِياكِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: مِن أخلاقِ الأَنبِياءِ عليهم السلام السِّواكُ[8].

---

(١) الخوص: ورق النخل (النهاية، ج ٢، ص ٨٧).
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٧، ح ١٠.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٧، ح ٧.
(٤) سنن ابن ماجه، ج١، ص ١٠٧، ح٢٩٤.
(٥) الخصال، ص ٦١١، ح١٠.
(٦) الخصال، ص ٢٧١، ح ١١.
(٧) صحيح مسلم، ج ١، ص ٢١٢، ح ٢١.
(٨) الكافي، ج ٦، ص ٤٩٥، ح ١.

- عنه صلى الله عليه وآله: ما جاءَني جَبرَئيلُ إلاّ أوصاني بِالسِّواكِ، حَتّى لَقَد خَشيتُ أن يُفرَضَ عَلَيَّ وعَلى أُمَّتي(١).
- الإمام الباقر والإمام الصادق عليهما السلام: صَلاةُ رَكعَتَينِ بِسِواكٍ أفضَلُ مِن سَبعينَ رَكعَةً بِغَيرِ سِواكٍ(٢).
- الإمام الباقر عليه السلام: لَو يَعلَمُ النّاسُ ما فِي السِّواكِ لَأَباتوهُ مَعَهُم في لِحافٍ(٣).

فَوائِدُ الاِستِياكِ

- رسول الله صلى الله عليه وآله: تَسَوَّكوا؛ فَإِنَّ السِّواكَ مَطهَرَةٌ لِلفَمِ، مَرضاةٌ لِلرَّبِّ(٤).
- عنه صلى الله عليه وآله: السِّواكُ فِي الفَمِ يُثَبِّتُ الأَضراسَ(٥).
- عنه صلى الله عليه وآله: السِّواكُ يَزيدُ الرَّجُلَ فَصاحَةً(٦).
- عنه صلى الله عليه وآله: السِّواكُ شِفاءٌ مِن كُلِّ داءٍ إلاَّ السّامَ، وَالسّامُ: المَوتُ(٧).
- الإمام الباقر عليه السلام: السِّواكُ يَذهَبُ بِالبَلغَمِ، ويَزيدُ فِي العَقلِ(٨).
- عنه عليه السلام: السِّواكُ... مَنفاةٌ لِلبَلغَمِ(٩).
- الإمام الصادق عليه السلام: لِكُلِّ شَيءٍ طَهورٌ، وطَهورُ الفَمِ السِّواكُ(١٠).

---

(١) سنن ابن ماجة، ج ١، ص ١٠٦، ح ٢٨٩.
(٢) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ١، ص ٥٤، ح ١١٨.
(٣) ثواب الأعمال، ص ٣٤، ح ٢.
(٤) سنن ابن ماجة، ج ١، ص ١٠٦، ح ٢٨٩.
(٥) الفردوس، ج ٣، ص ٣١١، ح ٤٩٣٧.
(٦) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ١١٤، ح ٢٥٩.
(٧) إتحاف السادة المتقين، ج ٢، ص ٣٥٠.
(٨) ثواب الأعمال، ص ٣٤، ح ٣.
(٩) المحاسن، ج ٢، ص ٣٨٣، ح ٢٣٥٠.
(١٠) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ١، ص ٥٣، ح ١١٦.

➤ عنه عليه السلام : عَلَيكُم بِالسِّواكِ؛ فَإِنَّهُ يُذهِبُ وَسوَسَةَ الصَّدرِ(١).

➤ عنه عليه السلام : عَلَيكُم بِالسِّواكِ؛ فَإِنَّهُ يَجلُو البَصَرَ(٢).

➤ الإمام الصادق عليه السلام : السِّواكُ يَذهَبُ بِالدَّمعَةِ، ويَجلُو البَصَرَ(٣).

➤ الإمام الرضا عليه السلام : السِّواكُ يَجلُو البَصَرَ، ويُنبِتُ الشَّعرَ، ويَذهَبُ بِالدَّمعَةِ(٤).

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله : مَنِ استاكَ كُلَّ يَومٍ مَرَّتَينِ فَقَد أدامَ سُنَّةَ الأَنبِياءِ عليهم السلام ، وكَتَبَ اللهُ لَهُ بِكُلِّ صَلاةٍ يُصَلّيها ثَوابَ مِئَةِ رَكعَةٍ، وَاستَغنى عَنِ الفَقرِ، وتَطيبُ نَكهَتُهُ، ويَزيدُ في حِفظِهِ، ويَشتَدُّ لَهُ فَهمُهُ، ويَمرأُ طَعامُهُ، ويَذهَبُ أوجاعُ أضراسِهِ، ويُدفَعُ عَنهُ السُّقمُ، وتُصافِحُهُ المَلائِكَةُ لِما يَرَونَ عَلَيهِ مِنَ النّورِ، ويَنقى أسنانُهُ(٥).

➤ عنه صلى الله عليه وآله : فِي السِّواكِ اثنَتا عَشرَةَ خَصلَةً: مَطهَرَةٌ لِلفَمِ، ومَرضاةٌ لِلرَّبِّ، ويُبَيِّضُ الأَسنانَ، ويَذهَبُ بِالحَفرِ(٦)، ويُقِلُّ البَلغَمَ، ويُشَهِّي الطَّعامَ، ويُضاعِفُ الحَسَناتِ، وتُصابُ بِهِ السُّنَّةُ، وتَحضُرُهُ المَلائِكَةُ، ويَشُدُّ اللِّثَةَ، وهُوَ يَمُرُّ بِطَريقَةِ القُرآنِ، ورَكعَتَينِ بِسِواكٍ أحَبُّ إلَى اللهِ عزَّ وجلَّ مِن سَبعينَ رَكعَةً بِغَيرِ سِواكٍ(٧).

➤ عنه صلى الله عليه وآله : فِي السِّواكِ عَشرُ خِصالٍ: يُطَيِّبُ الفَمَ، ويَشُدُّ اللِّثَةَ، ويُذهِبُ

---

(١) الأمالي للطوسي، ص ٦٦٧، ح ١٣٩٦.
(٢) المحاسن، ج ٢، ص ٣٨٤، ح ٢٣٥٤.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٤٩٦، ح ٧.
(٤) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ١١٨، ح ٢٧٩.
(٥) جامع الأخبار، ص ١٥١، ح ٣٤٠.
(٦) الحَفَر: سُلاقٌ (أي بَثرٌ) في أصول الأسنان، أو صفرة تعلوها (القاموس المحيط، ج ٢، ص ١٢).
(٧) الخصال، ص ٤٨٠، ح ٥٢.

البَلغَمَ، ويَجلُو البَصَرَ، ويَذهَبُ بِالحَفرِ، ويُصلِحُ المَعِدَةَ، ويُوافِقُ السُّنَّةَ، ويُفَرِّحُ المَلائِكَةَ، ويُرضِي الرَّبَّ، ويَزيدُ فِي الحَسَناتِ(١).

➢ الإمام الصادق عليه السلام : فِي السِّواكِ اثنَتا عَشرَةَ خَصلَةً: هُوَ مِنَ السُّنَّةِ، ومَطهَرَةٌ لِلفَمِ، ومَجلاةٌ لِلبَصَرِ، ويُرضِي الرَّبَّ، ويَذهَبُ بِالبَلغَمِ، ويَزيدُ فِي الحِفظِ، ويُبَيِّضُ الأسنانَ، ويُضاعِفُ الحَسَناتِ، ويَذهَبُ بِالحَفَرِ، ويَشُدُّ اللِّثَةَ، ويُشَهِّي الطَّعامَ، وتَفرَحُ بِهِ المَلائِكَةُ(٢).

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله : الطَّهاراتُ أربَعٌ: قَصُّ الشّارِبِ، وحَلقُ العانَةِ، وتقليمُ الأظافِرِ، وَالسِّواكُ(٣).

➢ الإمام عليّ عليه السلام : ثَلاثٌ يُذهِبنَ البَلغَمَ ويَزِدنَ فِي الحِفظِ: السِّواكُ، وَالصَّومُ، وقِراءَةُ القُرآنِ(٤).

➢ الإمام الصادق عليه السلام : ثَلاثٌ يُذهِبنَ النِّسيانَ ويُحدِثنَ الذِّكرَ: قِراءَةُ القُرآنِ، وَالسِّواكُ، وَالصِّيامُ(٥).

آدابُ الاِستياك

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله : إكتَحِلوا وَتراً، وَاستاكوا عَرضاً(٦).

➢ الكافي عن عليّ بن محمّد رفعه: كانَ أميرُ المُؤمِنينَ عليه السلام يَستاكُ عَرضاً(٧).

➢ الإمام الصادق عليه السلام : مَنِ استاكَ فَليَتَمَضمَض(٨).

---

(١) الأحكام النبويّة في الصناعة الطبيّة، ج ٢، ص ١١٦.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٤٩٦، ح ٦، ثواب الأعمال.
(٣) مسند الشاميين، ج ٣، ص ٢٦٤، ح ٢٢٢٢.
(٤) تهذيب الأحكام، ج ٤، ص ١٩١، ح ٥٤٥.
(٥) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٣٧، ح ٤٨١.
(٦) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ١، ص ٥٤، ح ١٢٠.
(٧) الكافي، ج ٦، ص ٢٩٧، ح ٥.
(٨) المحاسن، ج ٢، ص ٣٨٥، ح ٢٣٥٦.

ما يُطَيِّبُ الفَمَ

الزَّبيبُ

➢ رسول الله ﷺ: نِعمَ الطَّعامُ الزَّبيبُ؛ يَشُدُّ العَصَبَ، ويَذهَبُ بِالوَصَبِ[1]، ويُطفِئُ الغَضَبَ، ويُرضِي الرَّبَّ، ويَذهَبُ بِالبَلغَمِ، ويُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويُصَفِّي اللَّونَ[2].

الجُبنُ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: نِعمَ اللُّقمَةُ الجُبنُ؛ تُعذِبُ الفَمَ، وتُطَيِّبُ النَّكهَةَ، وتَهضِمُ ما قَبلَهُ، وتُشَهِّي الطَّعامَ[3].

البَصَلُ

➢ الكافي عن عبد الله بن محمّد الجعفي: ذَكَرَ أبو عَبدِ اللهِ عليه السلام البَصَلَ، فَقالَ: يُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويَذهَبُ بِالبَلغَمِ، ويَزيدُ فِي الجِماعِ[4].

الحَوكُ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: الحَوكُ بَقلَةُ الأَنبِياءِ أما إنَّ فيهِ ثَمانَ خِصالٍ: يُمرِئُ، ويَفتَحُ السُّدَدَ، ويُطَيِّبُ الجُشاءَ[5]، ويُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويُشَهِّي الطَّعامَ.. [6].

➢ الكافي عن أيّوب بن نوح: حَدَّثَني مَن حَضَرَ مَعَ أبِي الحَسَنِ الأَوَّلِ عليه السلام

---

(١) الوَصَبُ: الوَجَعُ والمَرَض (لسان العرب، ج ١، ص ٧٩٧).

(٢) الاختصاص، ص ١٢٤.

(٣) الدروع الواقية، ص ٤٢.

(٤) الكافي، ج٦، ص ٣٧٤، ح١.

(٥) الجُشاء: صوت مع ريح يحصل من الفم عند حصول الشِّبَع (المصباح المنير، ص ١٠٢).

(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٤، ح ٤.

المائِدَةَ فدَعَا بِالباذَروجِ وقالَ: إنّي أُحِبُّ أن أستَفتِحَ بِهِ الطَّعامَ؛ فَإِنَّهُ يَفتَحُ السُّدَدَ، ويُشَهّي الطَّعامَ... اِختِم طَعامَكَ بِهِ؛ فَإِنَّهُ يُمرِئُ ما قَبلُ كَما يُشَهّي ما بَعدُ، ويَذهَبُ بِالثِّقَلِ، ويُطَيِّبُ الجُشاءَ وَالنَّكهَةَ[1].

الكُرّاثُ

➢ الكافي عن فرات بن أحنف: سُئِلَ أبو عَبدِ اللهِ عليه السلام عَنِ الكُرّاثِ فَقالَ: كُلهُ؛ فَإِنَّ فيهِ أربَعَ خِصالٍ: يُطَيِّبُ النَّكهَةَ..[2].

السُّعدُ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: اِتَّخِذوا في أسنانِكُمُ السُّعدَ؛ فَإِنَّهُ يُطَيِّبُ الفَمَ، ويَزيدُ فِي الجِماعِ[3].

مَضغُ اللُّبانِ

➢ الإمام عليّ عليه السلام: مَضغُ اللُّبانِ يَشُدُّ الأَضراسَ، ويَنفِي البَلغَمَ، ويَذهَبُ بِريحِ الفَمِ[4].

السَّعتَرُ والمِلحُ

➢ مكارم الأخلاق عن الإمام الصادق عليه السلام: أربَعَةُ أشياءَ تَجلُو البَصَرَ ويَنفَعنَ ولا يَضرُرنَ، فَسُئِلَ عَنهُنَّ فَقالَ:

السَّعتَرُ وَالمِلحُ إذَا اجتَمَعا... يَطرُدانِ الرِّياحَ مِنَ الفُؤادِ، ويَفتَحانِ السُّدَدَ، ويُحرِقانِ البَلغَمَ، ويُدِرّانِ الماءَ، ويُطَيِّبانِ النَّكهَةَ، ويُلَيِّنانِ المَعِدَةَ، ويُذهِبانِ الرِّياحَ الخَبيثَةَ مِنَ الفَمِ، ويُصَلِّبانِ الذَّكَرَ[5].

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٤، ح ٣.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٥، ح ٤.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٩، ح ٤.
(٤) الخصال، ص ٦١٢، ح ١٠.
(٥) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤١٦، ح ١٤١٠.

من خواص الزعتر العجيبة

الأجزاء الهوائية: تتمتع أوراق وأزهار الصعتر البرّي بعمل مماثل للضرب البستاني المزروع ولكنها، وبشكل محدود، أكثر تنبيهاً منه وأكثر فعالية في الوقاية من التشنّجات. يمكن أيضاً أخذ هذه الأجزاء لتخفيف ألم الحيض. تجمع الأجزاء الهوائية قبل فترة الإزهار وأثناءها.

الأجزاء الهوائية: الأجزاء الهوائية عبارة عن مقشّع مطهِّر، وهي مثالية لمعالجة الأخماج الصدرية المتأصّلة التي تتميّز ببلغم أصفر خثر. الأجزاء الهوائية نافعة أيضاً كدواء للجهاز الهضمي إذ أنها تدفىء المعدة المصابة بالنوافض (القشعريرة) وتعالج الإسهال المتصل بها. تجمع الأجزاء الهوائية قبل فترة الإزهار وأثناءها في فصل الصيف وتطرح منها السويقات الخشبية.

الزيت العطري: الزيت مضاد قوي جداً للجراثيم والفطريات، كما أنه ينبّه وينشط جهاز المناعة. والزيت شكل مركز من العشبة، مفيدٌ للمشاكل التنفسية والهضمية. يوجد في الأسواق عدة أنواع من زيت الصعتر تتمتع جميعها بنفس العمل والتأثير.

الأجزاء الهوائية

النقيع: يستعمل لأخماج الصدر ونوافض المعدة وهيوجية الأمعاء.

الصبغة: تستعمل لمعالجة الإسهال المتصل بالنوافض المَعِدية أو بمثابة مقشع في حالات الخمج الصدري.

سائل للغرغرة: يستعمل النقيع أو الصبغة المخففة لمعالجة التهاب الحلق.

الشراب: يؤخذ شراب محضر من النقيع لمعالجة السعال والأخماج الرئويّة.

الزيت العطري

زيت لفرك الصدر: تذوب ١٠ نقاط من زيت الصعتر في ٢٠ مل زيت اللوز أو زيت عبّاد الشمس ويؤخذ المزيج للأخماج الصدرية.

الزيت: تخّل ١٠ نقاط من الزيت في ٢٠ مل ماء ويوضع المستحضر على لسعات الحشرات والجروح المخموجة. تضاف ٥ نقاط منه إلى ماء الحمّام في حالات الضعف والتهاب المفاصل.

زيت للتدليك: تحل ١٠ نقاط من زيت الصعتر ومثلها من زيت الخزامى في ٢٥ مل زيت لوز أو زيت عبّاد الشمس ويستعمل للآلام الرثوية وللوثء والإجهاد العضلي.

المحاذير: من الضروري تجنّب الجرعات العلاجية من الصعتر وزيت الصعتر بأي شكل من الأشكال أثناء فترة الحَمْل لأن هذه العشبة تعمل على تنبيه وتنشيط الرحم.

يمكن لزيت الصعتر أن يهيّج الأغشية المخاطية لذلك يجب تخفيفه كثيراً لجميع الاستعمالات.

الكُحلُ

- **الإمام الصادق عليه السلام : الكُحلُ يُعذِبُ الفَمَ**(١).

- **مكارم الأخلاق عن الإمام الصادق عليه السلام : عَلَيكُم بِالكُحلِ؛ فَإِنَّهُ يُطَيِّبُ الفَمَ، وعَلَيكُم بِالسِّواكِ؛ فَإِنَّهُ يَجلُو البَصَرَ.**

  قالَ (الرّاوي): كَيفَ هذا؟ قالَ: لِأَنَّهُ إذَا استاكَ نَزَلَ البَلغَمُ فَجَلاَ البَصَرَ، وإذَا اكتَحَلَ ذَهَبَ البَلغَمُ فَطَيَّبَ الفَمَ(٢).

- **الإمام الصادق عليه السلام : الكُحلُ يُنبِتُ الشَّعرَ، ويُجَفِّفُ الدَّمعَةَ، ويُعذِبُ الرّيقَ، ويَجلُو البَصَرَ**(٣).

- **الإمام الباقر عليه السلام : الاِكتِحالُ بِالإِثمِدِ**(٤) **يُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويَشُدُّ أشفارَ**(٥) **العَينِ**(٦).

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٤٩٤، ح ٥.
(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ١١١، ح ٢٤٦.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٤٩٤، ح ١٠.
(٤) الإثمِد: حجر الكحل، وهو أسود إلى حُمرة، ومعدنه بأصفهان، وهو أجوده (تاج العروس، ج ٤، ص ٣٧٥).
(٥) الشُّفر - بالضمّ وقد يفتح -: حرف جفن العين الذي ينبت عليه الشعر (النهاية، ج ٢، ص ٤٨٤).
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٤٩٤، ح ٤.

الخِضابُ

- رسول الله ﷺ : نَفَقَةُ دِرهَمٍ فِي الخِضابِ أفضَلُ مِن نَفَقَةِ دِرهَمٍ في سَبيلِ اللهِ، إنَّ فيهِ أربَعَ عَشرَةَ خَصلَةً: يَطرُدُ الرّيحَ مِنَ الأُذُنَينِ، ويَجلو الغِشاءَ عَنِ البَصَرِ، ويُلَيِّنُ الخَياشيمَ(١)، ويُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويَشُدُّ اللِّثَةَ، ويَذهَبُ بِالغَشَيانِ(٢)، ويُقِلُّ وَسوَسَةَ الشَّيطانِ، وتَفرَحُ بِهِ المَلائِكَةُ، ويَستَبشِرُ بِهِ المُؤمِنُ، ويَغيظُ بِهِ الكافِرُ، وهُوَ زينَةٌ، وهُوَ طيبٌ، وبَراءَةٌ في قَبرِهِ، ويَستَحيي مِنهُ مُنكَرٌ ونَكيرٌ(٣).
- الإمام الصادق عليه السلام : الحِنّاءُ يَذهَبُ بِالسَّهَكِ(٤)، ويَزيدُ في ماءِ الوَجهِ، ويُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويُحَسِّنُ الوَلَدَ(٥).

الماءُ الفاتِرُ

- الإمام الصادق عليه السلام : كانَ رَسولُ اللهِ ﷺ إذا أفطَرَ بَدَأ بِحَلواءَ يُفطِرُ عَلَيها، فَإِن لَم يَجِد فَسُكَّرَةٍ أو تَمَراتٍ، فَإِذا أعوَزَ ذلِكَ كُلُّهُ فَماءٍ فاتِرٍ(٦)، وكانَ يَقولُ: يُنَقِّي المَعِدَةَ وَالكَبِدَ، ويُطَيِّبُ النَّكهَةَ وَالفَمَ، ويُقَوّي الأَضراسَ..(٧).

---

(١) الخَياشِيمُ: غَرَاضِيف في أقصى الأنف بينه وبين الدماغ، أو عروق في بطن الأنف (القاموس المحيط، ج ٤، ص ١٠٦).

(٢) غُشي عليه غَشيَةً وغَشياً وغَشياناً: أغمي عليه (المعجم الوسيط، ج ٢، ص ٦٥٣). قال العلاّمة المجلسي قدس سره: في بعض النسخ: «الغَثَيان» وهو خُبث النَّفس. وفي بعضها: «الغَشَيان» وهو الغَشيُ: من غلبة المرّة. وفي بعض نسخ كتاب من لا يحضره الفقيه: «بالصُّنان» وهو نتن الإبط. وفي بعضها: «بالضّنى» وهو الضعف (مرآة العقول، ج ٢٢، ص ٣٧٥).

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٤٨٢، ح ١٢.

(٤) السَّهَكُ - محرّكة -: ريح كريهة ممّن عرق (القاموس المحيط، ج ٣، ص ٣٠٧).

(٥) الكافي، ج ٦، ص ٤٨٤، ح ٥.

(٦) ماءٌ فاتِرٌ: بين الحارّ والبارد (لسان العرب، ج ٥، ص ٤٣).

(٧) الكافي، ج ٤، ص ١٥٣، ح ٤.

ما يَشُدُّ الفَمَ وَاللِّثَةَ

خَلُّ الخَمرِ

- الإمام الصادق - عليه السلام وذُكِرَ عِندَهُ خَلُّ الخَمرِ فَقالَ -: إنَّهُ لَيَقتُلُ دَوابَّ البَطنِ، ويَشُدُّ الفَمَ(١).
- عنه عليه السلام: خَلُّ الخَمرِ يَشُدُّ اللِّثَةَ، ويَقتُلُ دَوابَّ البَطنِ، ويَشُدُّ العَقلَ(٢).
- الإمام الكاظم عليه السلام: خَلُّ الخَمرِ يَشُدُّ اللِّثَةَ(٣).

البَصَلُ

- الإمام الصادق عليه السلام: كُلُوا البَصَلَ؛ فَإِنَّ فيهِ ثَلاثَ خِصالٍ: يُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويَشُدُّ اللِّثَةَ، ويَزيدُ فِي الماءِ وَالجِماعِ(٤).

ما يَشُدُّ الأَضراسَ

مَضغُ اللُّبانِ

- الإمام عليّ عليه السلام: مَضغُ اللُّبانِ يَشُدُّ الأَضراسَ، ويَنفِي البَلغَمَ، ويَذهَبُ بِريحِ الفَمِ(٥).

التَّمشيطُ

- الإمام الصادق عليه السلام: المَشطُ لِلِّحيَةِ يَشُدُّ الأَضراسَ(٦).
- عنه عليه السلام: تَسريحُ الرَّأسِ يَقطَعُ البَلغَمَ، وتَسريحُ الحاجِبَينِ أمانٌ مِنَ

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٠، ح ٨.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٠، ح ٩.
(٣) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ٢٤.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٤، ح ٣.
(٥) الخصال، ص ٦١٢، ح ١٠.
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٤٨٨، ح ١.

الجُذامِ، وتَسريحُ العارِضَينِ يَشُدُّ الأضراسَ(١).

الاِستياكُ بِبَعضِ المُركَّباتِ

➤ طبّ الأئمّة عن خالد القمّاط: أملى عَلَيَّ عَلِيُّ بنُ موسَى الرِّضا عليه السلام هذِهِ الأدوِيَةَ لِلبَلغَمِ.

قالَ: تأخُذُ إهليلَجَ اصفَرَ وَزنَ مِثقالٍ، ومِثقالَينِ خَردَلٍ(٢) ومِثقالَ عاقِرِقِرحا(٣)، فَتَسحَقُهُ سَحقاً ناعِماً وتَستاكُ بِهِ عَلَى الرِّيقِ؛ فَإِنَّهُ يَنقي البَلغَمَ، ويُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويَشُدُّ الأضراسَ إن شاءَ اللهُ تَعالى(٤).

بَعضُ ما يُسَبِّبُ أمراضَ الفَمِ والأَسنانِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: إيّاكَ وَالسِّواكَ فِي الحَمّامِ؛ فَإِنَّهُ يورِثُ وَباءَ الأَسنانِ(٥).

---

(١) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ١٦٧، ح ٤٨٠.

(٢) الخَرْدَل: حبّ شجر، مسخّن ملطّف، قاطع للبلغم، مليّن هاضم(القاموس المحيط، ج ٣، ص ٣٦٧).

الاستعمالات:

(الأوراق، البذور) منبه؛ مهيج؛ مقيء.

الخردل أقل قوة من الخردل الأسود ويستعمل بالتشارك معه للأغراض نفسها. والخردل مادة حافظة قوية، إذ أنه فعال ضد العفن والنمو الجرثومي؛ ويستعمل لهذا الغرض في المخللات. تستعمل الأوراق الغضة في السَلَطات.

(٣) يستخدم في معالجة التهاب المثانة، بوجود أو انعدام الحصيات المثانية؛ وأقل من ذلك في التهاب الحويضة الكلوية. والنبات الطازج أشد فاعلية بكثير من النبات المجفف.

مضادات الاستعمال:

يجب أن يتجنب المصابون بحمى الكلأ هذا النبات؛ فهو واحد من أنواع عديدة أظهرت قدرتها على إحداث التهاب الأنف التحسسي، وربما التهاب الرئتين لفرط التحسس.

(٤) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ١٩.

(٥) علل الشرائع، ص ٢٩٢، ح ١.

➤ الإمام الكاظم عليه السلام: السّواكُ فِي الخَلاءِ يورِثُ البَخَرَ[١] [٢].

➤ الإمام الرضا عليه السلام: شُربُ الماءِ البارِدِ عَقيبَ الشَّيءِ الحارِّ وعَقيبَ الحَلاوَةِ، يَذهَبُ بِالأَسنانِ...

ومَن أرادَ ألاّ يَفسُدَ أسنانُهُ فَلا يَأكُل حُلواً إلاّ أكَلَ بَعدَهُ كَسرَةَ خُبزٍ[٣].

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ بَعضِ أوجاعِ الفَمِ

➤ الإمام الكاظم عليه السلام: لِوَجَعِ الفَمِ وَالدَّمِ الَّذي يَخرُجُ مِنَ الأَسنانِ، وَالضَّرَبانِ[٤] وَالحُمرَةِ الَّتي فِي الفَمِ: تَأخُذُ حَنظَلَةً رَطبَةً قَدِ اصفَرَّت فَتَجعَلُ عَلَيها قالَباً مِن طينٍ، ثُمَّ تَثقُبُ رَأسَها وتُدخِلُ سِكّيناً جَوفَها فَتَحُكُّ جَوانِبَها بِرِفقٍ، ثُمَّ تَصُبُّ عَلَيها خَلَّ تَمرٍ حامِضاً شَديدَ الحُموضَةِ، ثُمَّ تَضَعُها عَلَى النّارِ فَتُغليها غَلَياناً شَديداً.

ثُمَّ يَأخُذُ صاحِبُهُ مِنهُ كُلَّما احتَمَلَ ظُفرُهُ فَيَدلُكُ بِهِ فيهِ ويَتَمَضمَضُ بِخَلٍّ، وإن أحَبَّ أن يُحَوِّلَ ما فِي الحَنظَلَةِ في زُجاجَةٍ أو بَستوقَةٍ فَعَلَ، وكُلَّما فَنِيَ خَلُّهُ أعادَ مَكانَهُ، وكُلَّما عَتَقَ كانَ خَيراً إن شاءَ اللهُ[٥].

➤ عيون أخبار الرضا عليه السلام عن عبد الله بن عبد الرحمن المعروف بالصفواني: قَد خَرَجَت قافِلَةٌ مِن خُراسانَ إلى كِرمانَ، فَقَطَعَ اللُّصوصُ عَلَيهِمُ الطَّريقَ وأخَذوا مِنهُم رَجُلاً اتَّهَموهُ بِكَثرَةِ المالِ، فَبَقِيَ في أيديهِم مُدَّةً يُعَذِّبونَهُ لِيَفتَدِيَ مِنهُم نَفسَهُ، وأقاموهُ فِي الثَّلجِ، ومَلَؤوا فاهُ مِن ذلِكَ الثَّلجِ فَشَدّوهُ، فَرَحِمَتهُ امرَأَةٌ مِن نِسائِهِم فَأَطلَقَتهُ وهَرَبَ، فَانفَسَدَ فَمُهُ

(١) البَخَرُ - بالتحريك -: ريح كريه من الفم (المحيط في اللغة، ج ٤، ص ٣٣٧).
(٢) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ١، ص ٥٢، ح ١١٠.
(٣) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٢٩ و ص ٤٠.
(٤) الضَّرَبان: شدّة الألم الذي يحصل في الباطن، من قولهم: ضرب الجرح ضَرَباناً، إذا اشتدّ وجعه وهاج ألمه. وضربَ العرقُ: إذا تحرّك بقوّة (مجمع البحرين، ج ٢، ص ١٠٧٢).
(٥) الكافي، ج ٨، ص ١٩٥، ح ٢٣٢.

ولِسانُهُ حَتّى لَم يَقدِر عَلَى الكَلامِ.

ثُمَّ انصَرَفَ إلى خُراسانَ وسَمِعَ بِخَبَرِ عَلِيِّ بنِ موسَى الرِّضا عليه السلام وأَنَّهُ بِنَيسابورَ، فَرَأى فيما يَرَى النّائِمُ كَأَنَّ قائِلاً يَقولُ لَهُ: إنَّ ابنَ رَسولِ اللهِ صلى الله عليه وآله قَد وَرَدَ خُراسانَ فَسَلهُ عَن عِلَّتِكَ، فَرُبَّما يُعَلِّمُكَ دَواءً تَنتَفِعُ بِهِ.

قالَ: فَرَأَيتُ كَأَنّي قَد قَصَدتُهُ عليه السلام وشَكَوتُ إلَيهِ ما كُنتُ دُفِعتُ إلَيهِ وأَخبَرتُهُ بِعِلَّتي، فَقالَ لي: خُذ مِنَ الكَمّونِ وَالسَّعتَرِ وَالمِلحِ ودُقَّهُ، وخُذ مِنهُ في فَمِكَ مَرَّتَينِ أو ثَلاثاً، فَإِنَّكَ تُعافى.

فَانتَبَهَ الرَّجُلُ مِن مَنامِهِ، ولَم يُفَكِّر فيما كانَ رَأى في مَنامِهِ ولا اعتَدَّ بِهِ حَتّى وَرَدَ بابَ نَيسابورَ، فَقيلَ لَهُ: إنَّ عَلِيَّ بنَ موسَى الرِّضا عليه السلام قَدِ ارتَحَلَ مِن نَيسابورَ وهُوَ بِرِباط سعد، فَوَقَعَ في نَفسِ الرَّجُلِ أن يَقصُدَهُ ويَصِفَ لَهُ أمرَهُ لِيَصِفَ لَهُ ما يَنتَفِعُ بِهِ مِنَ الدَّواءِ، فَقَصَدَهُ إلى رِباط سعد، فَدَخَلَ إلَيهِ، فَقالَ لَهُ:

يَابنَ رَسولِ اللهِ، كانَ مِن أمري كَيتَ وكَيتَ، وقَدِ انفَسَدَ عَلَيَّ فَمي ولِساني، حَتّى لا أقدِرَ عَلَى الكَلامِ إلاّ بِجُهدٍ، فَعَلِّمني دَواءً أنتَفِع بِهِ.

فَقالَ الرِّضا عليه السلام: أَلَم أُعَلِّمكَ؟! اِذهَب فَاستَعمِل ما وَصَفتُهُ لَكَ في مَنامِكَ.

فَقالَ لَهُ الرَّجُلُ: يَابنَ رَسولِ اللهِ، إن رَأَيتَ أن تُعيدَهُ عَلَيَّ.

فَقالَ عليه السلام لي: خُذ مِنَ الكَمّونِ وَالسَّعتَرِ وَالمِلحِ فَدُقَّهُ وخُذ مِنهُ في فَمِكَ مَرَّتَينِ أو ثَلاثاً، فَإِنَّكَ سَتُعافى.

قالَ الرَّجُلُ: فَاستَعمَلتُ ما وَصَفَ لي، فَعوفيتُ[1].

(١) عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ٢، ص ٢١١، ح ١٦.

ما يَنفَعُ لعِلاجِ وَجَعِ الأسنانِ

- طبّ الأئمّة عن محمّد بن أبي نصر عن أبيه عن الإمام الصادق عليه السلام، قال: شَكَوتُ إلَيهِ هَيَجاناً في رَأسي وأضراسي وضَرَباناً في عَيني، حَتّى تَوَرَّمَ وَجهي مِنهُ.

فَقالَ عليه السلام: عَلَيكَ بِهذَا الهِندَباءِ فَاعصِرهُ وخُذ ماءَهُ وصُبَّ عَلَيهِ مِن هذَا السُّكَّرِ الطَّبَرزَدِ وأكثِر مِنهُ؛ فَإِنَّهُ يُسَكِّنُهُ ويَدفَعُ ضَرَرَهُ.

قالَ: فَانصَرَفتُ إلى مَنزِلي فَعالَجتُهُ مِن لَيلَتي قَبلَ أن أنامَ وشَرِبتُهُ ونِمتُ عَلَيهِ، فَأَصبَحتُ وقَد عوفيتُ بِحَمدِ اللهِ ومَنِّهِ[1].

- الكافي عن حمزَةَ بن الطّيّار: كُنتُ عِندَ أبِي الحَسَنِ الأَوَّلِ عليه السلام فَرَآني أتَأَوَّهُ، فَقالَ: ما لَكَ؟

قُلتُ: ضِرسي.

فَقالَ: لَوِ احتَجَمتَ!

فَاحتَجَمتُ فَسَكَنَ، فَأَعلَمتُهُ.

فَقالَ لي: ما تَداوَى النّاسُ بِشَيءٍ خَيرٍ مِن مَصَّةِ دَمٍ، أو مُزعَةِ عَسَلٍ.

قالَ: قُلتُ: جُعِلتُ فِداكَ! مَا المُزعَةُ عَسَلٍ؟

قالَ: لَعقَةُ عَسَلٍ[2].

- الكافي عن أبي ولّاد: رَأَيتُ أبَا الحَسَنِ الأَوَّلَ عليه السلام فِي الحِجرِ وهُوَ قاعِدٌ ومَعَهُ عِدَّةٌ مِن أهلِ بَيتِهِ، فَسَمِعتُهُ يَقولُ: ضَرَبَت عَلَيَّ أسناني، فَأَخَذتُ السُّعدَ فَدَلَكتُ بِهِ أسناني، فَنَفَعَني ذلِكَ وسَكَنَت عَنّي[3].

- الإمام الكاظم عليه السلام: ضَرَبَت عَلَيَّ أسناني، فَجَعَلتُ عَلَيهَا السُّعدَ[4].

---

(١) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ١٣٨.
(٢) الكافي، ج ٨، ص ١٩٤، ح ٢٣١.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٩، ح ٦.
(٤) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ٢٤.

- رسول الله ﷺ: مَنِ احتَجَمَ يَومَ الثُّلاثاءِ لِسَبعَ عَشرَةَ أو تِسعَ عَشرَةَ أو لإِحدى وعِشرينَ مِنَ الشَّهرِ، كانَت لَهُ شِفاءً مِن كُلِّ داءٍ مِن أدواءِ السَّنَةِ كُلِّها، وكانَت لِما سِوى ذلِكَ شِفاءً مِن وَجَعِ الرَّأسِ وَالأَضراسِ وَالجُنونِ وَالجُذامِ وَالبَرَصِ(١).

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ البَخَرِ

- الإمام الصادق عليه السلام: السِّواكُ يَجلُو البَصَرَ وَالإِثمِدُ يَذهَبُ بِالبَخَرِ(٢) (٣).
- المحاسن عن محمّد بن الحسن بن شمّون: كَتَبتُ إلى أبي الحَسَنِ عليه السلام: إنَّ بَعضَ أصحابِنا يَشكُو البَخَرَ، فَكَتَبَ عليه السلام إلَيهِ: كُلِ التَّمرَ البَرنِيَّ(٤).
قالَ: وكَتَبَ إلَيهِ آخَرُ يَشكو يَبساً، فَكَتَبَ عليه السلام إلَيهِ: كُلِ التَّمرَ البَرنِيَّ عَلَى الرّيقِ وَاشرَب عَلَيهِ الماءَ.
فَفَعَلَ فَسَمِنَ وغَلَبَت عَلَيهِ الرُّطوبَةُ، فَكَتَبَ إلَيهِ يَشكو ذلِكَ.
فَكَتَبَ إلَيهِ: كُلِ التَّمرَ البَرنِيَّ عَلَى الرّيقِ ولا تَشرَب عَلَيهِ الماءَ. فَاعتَدَلَ(٥).
- الإمام الرضا عليه السلام: التّينُ يَذهَبُ بِالبَخَرِ، ويَشُدُّ الفَمَ وَالعَظمَ، ويُنبِتُ الشَّعرَ، ويَذهَبُ بِالدّاءِ، ولا يُحتاجُ مَعَهُ إلى دَواءٍ(٦).

---

(١) الخصال، ص ٣٨٥، ح ٦٨.
(٢) البَخَرُ - بالتحريك -: ريح كريه من الفم (المحيط في اللغة، ج ٤، ص ٣٣٧).
(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ١٠٨، ح ٢٣٠.
(٤) البَرنيّ: نوعٌ جيّد من التمر؛ مدوّر أحمر مُشرَب بصُفرة (المعجم الوسيط: ج ١، ص ٥٢).
(٥) المحاسن، ج ٢، ص ٣٤٣، ح ٢١٨٣.
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٨، ح ١.

جهازُ الهَضم

الإشارةُ إلى ما فيه مِنَ الحِكمَةِ

- الإمام الصادق عليه السلام - لِلطَّبيبِ الهِندِيِّ -: كانَ الكَبِدُ حَدباءَ لِتُثقِلَ المَعِدَةَ ويَقَعَ جَميعُها عَلَيها، فَيَعصِرَها لِيَخرُجَ ما فيها مِنَ البُخارِ[١].
- عنه عليه السلام - لِلمُفَضَّلِ بنِ عُمَرَ -: فَكِّر - يا مُفَضَّلُ - في أعضاءِ البَدَنِ أجمَعَ، وتَدبيرِ كُلٍّ مِنها لِلإِربِ... الفَمُ لِلاِغتِذاءِ، وَالمَعِدَةُ لِلهَضمِ، وَالكَبِدُ لِلتَّخليصِ، وَالمَنافِذُ لِتَنفيذِ الفُضولِ، وَالأَوعِيَةُ لِحَملِها...

مَن جَعَلَ المَعِدَةَ عَصَبانِيَّةً شَديدَةً، وقَدَّرَها لِهَضمِ الطَّعامِ الغَليظِ؟

ومَن جَعَلَ الكَبِدَ رَقيقَةً ناعِمَةً، لِقَبولِ الصَّفوِ اللَّطيفِ مِنَ الغِذاءِ، ولِتَهضِمَ وتَعمَلَ ما هُوَ ألطَفُ مِن عَمَلِ المَعِدَةِ، إلاَّ اللهُ القادِرُ؟ أتَرَى الإِهمالَ يَأتي بِشَيءٍ مِن ذلِكَ؟ كَلاّ، بَل هوَ تَدبيرٌ مِن مُدَبِّرٍ حَكيمٍ قادِرٍ، عَليمٍ بِالأَشياءِ قَبلَ خَلقِهِ إيّاها، لا يُعجِزُهُ شَيءٌ وهُوَ اللَّطيفُ الخَبيرُ...

جَعَلَ اللهُ سُبحانَهُ المَنفَذَ المُهَيَّأَ لِلخَلاءِ مِنَ الإِنسانِ في أستَرِ مَوضِعٍ مِنهُ، فَلَم يَجعَلهُ بارِزاً مِن خَلفِهِ، ولا ناشِراً مِن بَينِ يَدَيهِ، بَل هُوَ مُغَيَّبٌ في مَوضِعٍ غامِضٍ مِنَ البَدَنِ، مَستورٌ مَحجوبٌ، يَلتَقي عَلَيهِ الفَخِذانِ، وتَحجُبُهُ الأَليَتانِ بِما عَلَيهِما مِنَ اللَّحمِ فَيواريانِهِ، فَإِذَا احتاجَ الإِنسانُ إلَى الخَلاءِ وجَلَسَ تِلكَ الجِلسَةَ ألفى ذلِكَ المَنفَذَ مِنهُ مُنصَبّاً مُهَيَّئاً لاِنحِدارِ الثُّفلِ، فَتَبارَكَ اللهُ مَن تَظاهَرَت آلاؤُهُ ولا تُحصى نَعماؤُهُ!...

(١) الخصال، ص ٥١٤، ح ٣.

تَأمَّلِ الرِّيقَ وما فيهِ مِنَ المَنفَعَةِ؛ فَإنَّهُ جُعِلَ يَجري جَرَياناً دائِماً إلَى الفَم، لِيَبُلَّ الحَلقَ واللَّهَواتِ[1] فَلا يَجِفَّ؛ فَإنَّ هذِهِ المَواضِعَ لَو جُعِلَت كَذلِكَ كانَ فيهِ هَلاكُ الإنسانِ، ثُمَّ كانَ لا يَستَطيعُ أن يُسيغَ طَعاماً إذا لَم يَكُن فِي الفَمِ بَلَّةٌ تُنفِذُهُ، تَشهَدُ بِذلِكَ المُشاهَدَةُ.

وَاعلَم أنَّ الرُّطوبَةَ مَطِيَّةُ الغِذاءِ. وقَد تَجري مِن هذَا البَلَّةِ إلى مَوضِعٍ آخَرَ مِنَ المُرَّةِ، فَيَكونُ في ذلِكَ صَلاحٌ تامٌّ لِلإنسانِ، ولَو يَبِسَتِ المُرَّةُ لَهَلَكَ الإنسانُ...

إعلَم أنَّ فِي الإنسانِ قُوىً أربَعاً: قُوَّةٌ جاذِبَةٌ تَقبَلُ الغِذاءَ وتورِدُهُ عَلَى المَعِدَةِ، وقُوَّةٌ مُمسِكَةٌ تَحبِسُ الطَّعامَ حَتّى تَفعَلَ فيهِ الطَّبيعَةُ فِعلَها، وقُوَّةٌ هاضِمَةٌ؛ وهِيَ الَّتي تَطبُخُهُ وتَستَخرِجُ صَفوَهُ وتَبُثُّهُ فِي البَدَنِ، وقُوَّةٌ دافِعَةٌ تَدفَعُهُ وتَحدِرُ الثُّفلَ الفاضِلَ بَعدَ أخذِ الهاضِمَةِ حاجَتَها.

تَفَكَّر في تَقديرِ هذِهِ القُوَى الأربَعَةِ الَّتي فِي البَدَنِ، وأفعالِها وتَقديرِها لِلحاجَةِ إلَيها، وَالإربِ فيها، وما في ذلِكَ مِنَ التَّدبيرِ وَالحِكمَةِ، ولَولاَ الجاذِبَةُ كَيفَ يَتَحَرَّكُ الإنسانُ لِطَلَبِ الغِذاءِ الَّتي بِها قِوامُ البَدَنِ؟ ولَولاَ الماسِكَةُ كَيفَ كانَ يَلبَثُ الطَّعامُ فِي الجَوفِ حَتّى تَهضِمَهُ المَعِدَةُ؟ ولَولاَ الهاضِمَةُ كَيفَ كانَ يَنطَبِخُ حَتّى يَخلُصَ مِنهُ الصَّفوُ الَّذي يَغذُو البَدَنَ وَيَسُدُّ خِلَلَهُ؟ ولَولاَ الدّافِعَةُ كَيفَ كانَ الثُّفلُ الَّذي تُخَلِّفُهُ الهاضِمَةُ يَندَفِعُ ويَخرُجُ أوَّلاً فَأوَّلاً؟

أفَلا تَرى كَيفَ وَكَّلَ اللهُ سُبحانَهُ - بِلَطيفِ صُنعِهِ وحُسنِ تَقديرِهِ - هذِهِ القُوى بِالبَدَنِ وَالقِيامِ بِما فيهِ صَلاحُهُ؟ وسَأُمَثِّلُ لَكَ في ذلِكَ مِثالاً: إنَّ البَدَنَ بِمَنزِلَةِ دارِ المَلِكِ، ولَهُ فيها حَشَمٌ وصِبيَةٌ وقُوّامٌ مُوَكَّلونَ بِالدّارِ، فَواحِدٌ لإقضاءِ حَوائِجِ الحَشَمِ وإيرادِها عَلَيهِم، وآخَرُ لِقَبضِ ما يَرِدُ وخَزنِهِ

---

(١) اللَّهَوات: جمع لهاة؛ وهي اللَّحَمات في سقف أقصى الفم (النهاية، ج ٤، ص ٢٨٤).

إلى أن يُعالَجَ ويُهَيَّأ، وآخَرُ لِعِلاجِ ذلِكَ وتَهيِئَتِهِ وتَفريقِهِ، وآخَرُ لِتَنظيفِ ما فِي الدّارِ مِنَ الأَقذارِ وإخراجِهِ مِنها، فَالمَلِكُ في هذا هُوَ الخَلّاقُ الحَكيمُ مَلِكُ العالَمينَ، وَالدّارُ هِيَ البَدَنُ، وَالحَشَمُ هِيَ الأَعضاءُ، وَالقُوّامُ هِيَ هذِهِ القُوَى الأَربَعُ.

ولَعَلَّكَ تَرى ذِكرَنا هذِهِ القُوَى الأَربَعَ وأفعالَها بَعدَ الَّذي وَصَفتُ فَضلاً وتَزداداً، ولَيسَ ما ذَكَرتُهُ مِن هذِهِ القُوى عَلَى الجِهَةِ الَّتي ذُكِرَت في كُتُبِ الأَطِبّاءِ ولا قَولُنا فيهِ كَقَولِهِم؛ لِأَنَّهُم ذَكَروها عَلى ما يُحتاجُ إلَيهِ في صِناعَةِ الطِّبِّ وتَصحيحِ الأَبدانِ، وذَكَرناها عَلى ما يُحتاجُ في صَلاحِ الدّينِ وشِفاءِ النُّفوسِ مِنَ الغَيِّ، كَالَّذي أوضَحتُهُ بِالوَصفِ الشّافي، وَالمَثَلِ المَضروبِ مِنَ التَّدبيرِ وَالحِكمَةِ فيها...

فَكِّر - يا مُفَضَّلُ - في طُلوعِ الشَّمسِ وغُروبِها لِإِقامَةِ دَولَتَيِ النَّهارِ وَاللَّيلِ... فَلَولا غُروبُها لَم يَكُن لِلنّاسِ هَدءٌ ولا قَرارٌ مَعَ عِظَمِ حاجَتِهِم إلَى الهَدءِ وَالرّاحَةِ، لِسُكونِ أبدانِهِم، وجُمومِ حَواسِّهِم، وانبِعاثِ القُوَّةِ الهاضِمَةِ لِهَضمِ الطَّعامِ، وتَنفيذِ الغِذاءِ إلَى الأَعضاءِ[1].

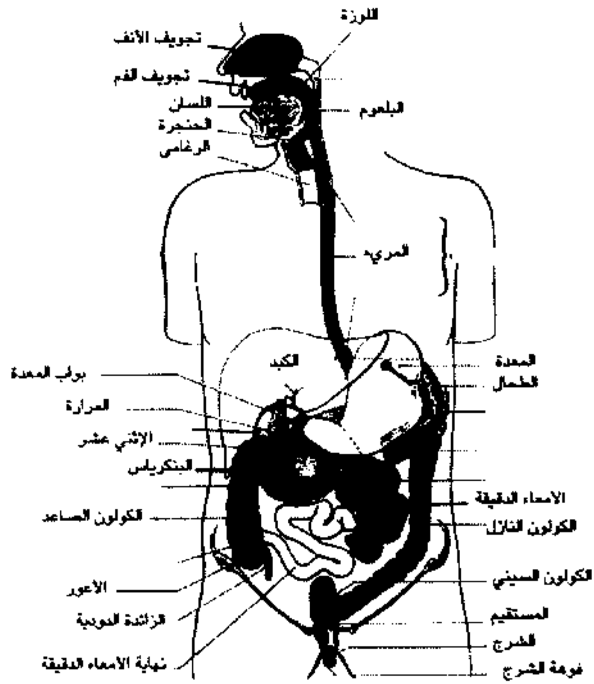
- عنه عليه السلام - في حَديثٍ -: ثُمَّ أجرى في آدَمَ النّورَ وَالنّارَ وَالرّيحَ وَالماءَ، فَبِالنّورِ أبصَرَ وعَقَلَ وفَهِمَ، وبِالنّارِ أكَلَ وشَرِبَ. ولَولا أنَّ النّارَ فِي المَعِدَةِ لَم تَطحَنِ المَعِدَةُ، الطَّعامَ، ولَولا أنَّ الرّيحَ في جَوفِ ابنِ آدَمَ يُلهِبُ نارَ المَعِدَةِ لَم يَلتَهِب، ولَولا أنَّ الماءَ في جَوفِ ابنِ آدَمَ يُطفِئُ حَرَّ نارِ المَعِدَةِ؛ لَأَحرَقَتِ النّارُ جَوفَ ابنِ آدَمَ[2].

- الإمام الكاظم عليه السلام : طَبائِعُ الجِسمِ عَلى أربَعَةٍ: فَمِنهَا الهَواءُ الَّذي لا تَحيَا النَّفسُ إلّا بِهِ وبِنَسيمِهِ، ويُخرِجُ ما فِي الجِسمِ مِن داءٍ وعُفونَةٍ، وَالأَرضُ الَّتي قَد تُوَلِّدُ اليُبسَ وَالحَرارَةَ، وَالطَّعامُ ومِنهُ يَتَوَلَّدُ الدَّمُ. ألا

(١) بحار الأنوار، ج ٣، ص ٦٧ إلى ص ١١٢ نقلاً عن الخبر المشتهر بتوحيد المفضل.
(٢) الاختصاص، ص ١٠٩، بحار الأنوار، ج ٦١، ص ٣٠٦، ح ١٤.

تَرى أنَّهُ يَصيرُ إلَى المَعِدَةِ فَتُغَذِّيهِ حَتّى يَلينَ، ثُمَّ يَصفُوَ فَتَأخُذُ الطَّبيعَةُ صَفوَهُ دَماً، ثُمَّ يَنحَدِرُ الثُّفلُ، وَالماءُ وهُوَ يُوَلِّدُ البَلغَمَ[1].

المعجزات الكامنة في الجهاز الهضمي



الجهاز الهضمي كاملاً

(١) الكافي، ج ٨، ص ٢٣٠، ح ٢٩٧.

يتألف الجهاز الهضمي من القناة الهضمية ومن أعضاء وغدد مساعدة. تبدأ القناة الهضمية بالفم الذي يتصل بالبلعوم، ثم يليه المريء فالمعدة فالاثنا عشر فالأمعاء الدقيقة فالأمعاء الغليظة التي تنتهي بالمستقيم والشرج.

هناك غدد لعابية عدة تطرح مفرزاتها المطرّية والهاضمة إلى تجويف الفم وهي: النكفية وتحت اللسانية وتحت الفكية.

أما الأعضاء التابعة للجهاز الهضمي والتي تلعب دوراً أساسياً في هضم وتمثيل الأغذية فهي البنكرياس (المعثكلة) والكبد.

تسعى كافة أعضاء الجهاز الهضمي إلى غاية واحدة، وهي هضم الأغذية وتحليلها وتفكيكها وتحويلها من مواد مركَّبة ومعقدة إلى أخرى بسيطة يسهل امتصاصها عبر جدار الأمعاء وبالتالي نقلها إلى الكبد وتحويلها هناك إلى مواد أخرى أبسط وأكثر ملاءمة لخلايا وأنسجة الجسم. فالسكر المركب أو النشاء على سبيل المثال مادة كثيرة الوجود في الأغذية، ولكنها عاجزة عن عبور جدار الأمعاء إن بقيت على حالها من دون هضم وتحليل، ولو أدخلناها إلى الجسم كما هي، كأن نحقنها من طريق الوريد، فيستعذّر على خلايا وأعضاء الجسم الاستفادة منها أو استهلاكها. ليس هذا وحسب، بل أنَّ وجودها في الدم على شكلها الخام من دون أن تخضع لعمليتيّ الهضم والتمثيل الغذائي سيسبِّب أذية كبيرة للجسم. لذلك يقوم اللعاب وعصارة البنكرياس بتفكيك النشاء إلى مكوّناته من السكر البسيط، بعد ذلك يتم امتصاص جزيئات السكر البسيط عبر جدار الأمعاء الذي سينقلها إلى وريد الباب، الذي يصبُّ في الكبد، الذي تنتهي إليه كافة الأغذية المهضومة. وفي الكبد سيتم تحويل الأغذية إلى مركبات أخرى بسيطة أكثر ملاءمة لخلايا الجسم، وهذا ما يدعى بالتمثيل الغذائي.

من خلال التمثيل الغذائي ستتحوّل السكريات والنشويات إلى سكر غلوكوز، الذي يعتبر الغذاء الرئيسي والطاقة الأساسية للدماغ ولعضلة القلب ولكافة خلايا الجسم. أمّا الفائض من سكر الغلوكوز فإنه سيتخزَّن على شكل سكر مركّب (غليكوجين) من خلايا الكبد والعضلات ليتم استخدامه في حالات الإجهاد العضلي والنقص الغذائي كالصيام المديد والمجاعة وما شابه ذلك. وإذا كان الفائض من السكر كبيراً ويفوق حاجة الجسم وقدرته على التخزين فإنه سيتحوّل خلال عمليات التمثيل الغذائي إلى دهون يتم ترسّبها وتخزينها تحت الجلد.

إذا تأمّلنا - من خلال البحث - في عملية المضغ والبلع وهضم الطعام في المعدة والأمعاء، وفي الدور العظيم الذي يلعبه كل من الكبد والبنكرياس، وفي آلية تفريغ

الأمعاء وطرح الفضلات، سيخشع القلب أمام القدرة الإلهية المذهلة وأمام تفريغ الأمعاء وطرح الفضلات، سيخشع القلب أمام القدرة الإلهية المذهلة وأمام الصنعة الفذة والعلم الواسع الذي تمخّض عن هذا الإعجاز وعن هذه الأعضاء البالغة التطوّر وما تقوم به من أعمال رائعة تأخذ الألباب لتوفّر للعضوية حاجتها من الماء والبروتينات والسكريات والدهون والعناصر المعدنية والفيتامينات والطاقة التي لا بد منها للبقاء والاستمرار على قيد الحياة.

ولكي ينجز الجهاز الهضمي هذه المهام لا بد من توافر الأساسيّات التالية:

١ - إمكانية دفع الطعام من المريء إلى المعدة ومنها إلى الأمعاء فالوسط الخارجي.

٢ - صناعة وإفراز العصارات الهاضمة لكافة أنواع الأغذية.

٣ - القدرة على امتصاص الأغذية المهضومة.

٤ - توافر دورة دموية خاصة لتنقل الأغذية المهضومة من جدار الأمعاء إلى الكبد من دون أن يتسرَّب شيء منها إلى الدورة الدموية العامة لئلا تؤذي الجسم.

٥ - قدرة الكبد على تحويل المواد الغذائية الخام إلى مواد أخرى أكثر ملائمة لأعضاء وخلايا الجسم المختلفة.

٦ - توافر سيطرة عصبية وهورمونية على كافة هذه النشاطات.

تعتمد الحركة على العضلات الملساء الموجودة في جدار المعدة والأمعاء.

تسيطر على هذه الحركة شبكة عصبية محلّية أوجدها الخالق العظيم في جدار القناة الهضمية، وهي مؤلفة من ١٠٠ مليون عصب مستقل لا تخضع للجهاز العصبي المركزي ولا الإنباتي. أما الجهاز العصبي الإنباتي فإنه يسيطر على حركة وتفريغ المعدة والأمعاء وعلى نشاطهما الإفرازي من خلال الألياف العصبية الودية (السيمبتاوية) ونظيرة الودّية (الباراسيمبتاوية)، كما يشارك الجذع الدماغي والدماغ في كافة النشاطات من خلال العصب المبهم [Vagus nerve].

لقد كسا الخالق العظيم جدار القناة الهضمية بطبقتين عضليتين:

داخلية: وهي ذات ألياف دائرة ملتفّة حول محيط الأمعاء.

وخارجية: وهي ذات ألياف طولانية طول الواحدة من ٢٠٠ - ٥٠٠ مايكرون وقطرها من ٢ - ١٠ مايكرون، وهي مرتّبة على شكل حزم عضلية مؤلف من ١٠٠ ليفة. تتّصل الألياف ببعضها داخل الحزمة الواحدة، كما تتّصل الحزم بعضها ببعض اتصالاً

وثيقاً يجعلها تتقلّص وتتحرّك برمتها في آنٍ واحد فور تعرُّض أحد مراكزها أو أعصابها أو أليافها إلى عامل محرِّض، فتكون النتيجة حدوث حركة واضحة وفعّالة تشمل العضو المحرَّض بأكمله، سواء كان معدة أو أمعاء دقيقة أو غليظة أو غير ذلك.

ولتحقيق هذه الغاية، ولإنجاز هذه الأعمال البالغة الدقّة والتعقيد، زوَّد الخالق العظيم القناة الهضمية بشبكتين عصبيتين في جدارها، إحداهما متوضّعة بين طبقتي العضلات الملساء سميت بشبكة أورباخ Auerbach، والثانية وهي شبكة مايسنر Meissner الموجودة بين طبقة المخاطية وما تحتها.

تقوم الأولى بتحريض حركة القناة الهضمية التي ستدفع الطعام من المريء إلى المعدة فالاثني عشر فالأمعاء الدقيقة فالغليظة فالشرج، ومنه إلى الوسط الخارجي. أما الشبكة الأخرى فإنها وبحكم تواجدها قريبة من الأغشية المخاطية المبطّنة للقناة الهضمية فقد خصّصها العليّ القدير بتحريض إفراز الخمائر الهاضمة وعصارة المعدة والأمعاء، كما تحرِّض امتصاص الأغذية المهضومة.

ومن خلال العصب المبهم Vagus يسيطر الدماغ بشكل فاعل على وظائف الفم والبلعوم والمريء والمعدة والاثني عشر والبنكرياس والنصف العلوي من الأمعاء الدقيقة والأقنية الصفراوية.

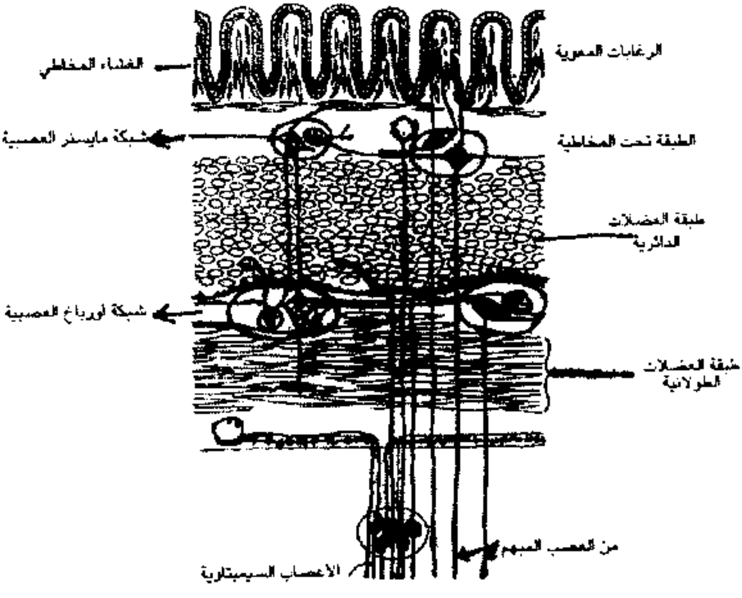
أما العصب الحوضي pelvic nerve الذي يخرج من النخاع الشوكي ويعصِّب الكولون السيني والمستقيم والشرج، فإنه يتحكّم في عملية التغوُّط من خلال الألياف العصبية الباراسيمبتاوية الموجودة فيه.

أما الجهاز العصبي السيمبتاوي (الودّي) فإنه يخرج على شكل ألياف دقيقة من النخاع الشوكي ليصيب بتفرعاته كافة أعضاء وأنحاء الجهاز الهضمي من الفم إلى الشرج.

لقد شاءت الحكمة الإلهية الفذّة أن توجد منعكسات عصبية هضمية محليّة في مناطق عدّة من الجهاز الهضمي وهي ذاتية العمل ومستقلة عن الجهاز العصبي المركزي.

من أهم هذه المنعكسات:

١ - **المنعكس المعدي - الكولوني**: بعد تناول الطعام وبعد امتلاء المعدة تنطلق سيّالة عصبية من المعدة إلى الكولون السيني وإلى الشرج والمستقيم لتفرّغ محتواها من فضلات من خلال التغوُّط.



مقطع طولي في الأمعاء، نرى فيه كافة طبقات جدار الأمعاء التي تتخللها خلايا وألياف عصبية [مايسنر وأورباخ].

٢ - **المنعكس المعوي - المعدي**: ينطلق هذا المنعكس من الأمعاء الدقيقة والكولون ليثبط نشاط المعدة الحركي والإفرازي، وكذلك تفريغ الطعام منها.

٣ - **المنعكس الكولوني - المعوي**: يثّبط هذا المنعكس عملية تفريغ محتوى الأمعاء الدقيقة عبر الصمّام المعوي - الكولوني (الصمام البوهيمي).

أما منعكس بافلوف فإنه سهيّئ المعدة والغدد اللعابية للعمل واستقبال الطعام بمجرد مشاهدته أو شمّ رائحته أو حتى السماع عنه.

وبتراكم المواد البرازية في الكولون السيني والمستقيم ستنطلق سيّالة عصبية إلى النخاع الشوكي، الذي سيصدر أوامره إلى عضلات جدار البطن وعضلات قاع الحوض والمعصّرة الشرجية لتتمّم منعكس التغوّط. تتم هذه المنعكسات بشكل تلقائي متناغم، لذا لا يدركها الإنسان العادي، ولكن ما إن يختلّ أحدها حتى تضطرب العضوية

بأكملها. فلو تعذّر التغوّط، على سبيل المثال، سيتراكم البراز في الكولون والأمعاء وسيتطبّل البطن بالهواء، ثم يتمزق الكولون أو ينفجر، وبذلك تصبح حياة المريض في خطر.

ستتابع الآن لقمة الطعام لنرى ما سيطرأ عليها من عمليات ميكانيكية وحيوية حتى يتم هضمها وامتصاصها وتحويلها في الكبد من مواد خام إلى أخرى أكثر ملاءمة لأعضاء وخلايا الجسم.

عندما تقرّب اللقمة من الفم ينخفض الفك السفلي بفعل انقباض بعض العضلات فينفتح الفم، وبمجرد إدخالها ينغلق، وبالوقت نفسه تقوم عضلات أخرى بضغط الفكين على بعضهما بعضاً لكي تطحن الأضراس ما في داخل الفم من طعام.

لقد قدّرت قوة قطع الطعام بواسطة الأسنان القواطع بـ٢٨ كيلوغراماً، أمّا قوة الطحن بالأضراس فقد قدّرت بأكثر من ١٠٠ كيلوغرام.

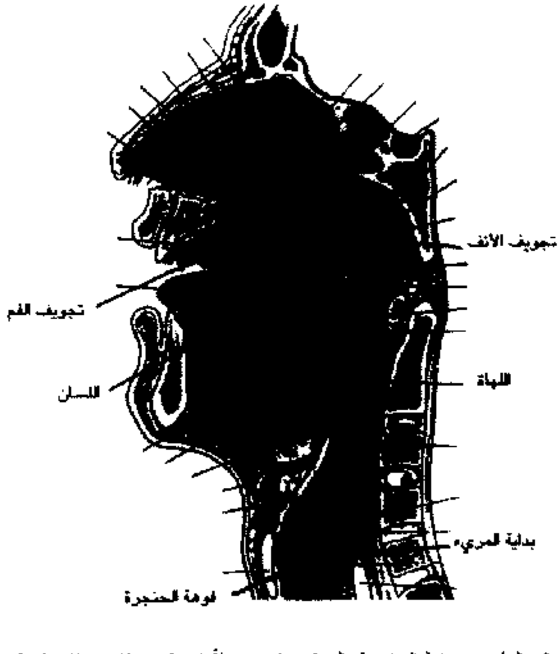
وبما أن المعدة عاجزة عن تحطيم وهضم غشاء الخلايا النباتية السليلوزية، لذا أوجد الخالق الحكيم الأضراس لكي تطحن هذا الغشاء وتحطّمه فيتحرّر ما بداخله من أغذية. ولولا المضغ لما تمكّن الإنسان من هضم وامتصاص الأغذية النباتية، كما يقوم المضغ بخلط اللعاب الغنيّ بالخمائر الهاضمة بالطعام، فيساعد بذلك على تطريته وهضمه وتهيئته للبلع.

يتم البلع بقذف الطعام إلى البلعوم من خلال ضغطه بين سطح اللسان وسقف تجويف الفم، في هذه اللحظة تنطلق شيفرة عصبيّة من البلعوم إلى الجذع الدماغي، وهناك يتم تحليلها ومن ثم إرسال الأوامر إلى عضلات البلعوم المعقّدة التصميم فتغلق فوهتي الأنف الخلفيتين المنفتحتين على البلعوم لتحول دون عودة الطعام إلى تجويف الأنف أثناء البلع. كما تظهر أثناء البلع ثنيّتان عضليتان على جانبي البلعوم فتضيّقه من كلا ناحيتيه لتجبر اللقمة الممضوغة على التوجّه إلى مؤخرة البلعوم لتصبح فوق فوهة المريء مباشرة. وبما أن الحنجرة ترتفع إلى الأعلى أثناء البلع، لذا ستجد اللقمة نفسها منزلقة تلقائياً إلى المريء لأن الأخير يرافق الحنجرة في ارتفاعها.

ولكي لا ينزلق شيء من الطعام عبر الحنجرة إلى الرغامي والجهاز التنفسي، شاءت الحكمة الإلهية الفذّة أن يقترب حبلا الصوت من بعضهما ليغلقا فوهة الحنجرة والرغامى. وفي آنٍ واحد وعندما تتحرّض مراكز البلع الدماغية تثبّط مراكز التنفس فترة وجيزة لا تزيد عن الثانية الواحدة، وبذلك لن يتسنّى للطعام أن يدخل إلى الرئتين مع هواء الشهيق. وبارتفاع الحنجرة أثناء البلع ستلتصق بالفلكة (اللهاة) التي تعلوها،

فتنغلق في وجه الطعام بشكل كامل. وعندما تقع كتلة الطعام على ظهر لسان المزمار ستنزلق نحو الخلف لتسقط في فوهة المريء العلوية المتَّسعة والمتهيِّئة لاستقبالها وتلقّفها. يزول استرخاء الجزء العلوي من المريء أثناء الشهيق وينقبض بشدة فينغلق أمام الهواء فيذهب إلى الرئتين. ولولا هذه الآلية الرائعة لرأينا بطن الإنسان منتفخاً ومتطبلاً ومؤلماً على الدوام.

تتمّ كافة هذه العمليات خلال ثانية واحدة أو اثنتين وتتكرّر تلقائياً عند بلع كل لقمة بنظام وتواتر مدهشين، حتى تبدو وكأنها عمليات بسيطة أوتوماتيكية، بينما يتعاضد على إنجازها العديد من الأعصاب الدماغية والمراكز العصبية في الجذع الدماغي وعدد كبير من العضلات والأعضاء كاللسان والبلعوم واللهاة والحنجرة وحبال الصوت والمريء وغيرها.



مقطع طولي في البلعوم وبداية الحنجرة والمريء وتجويف الأنف والفم واللسان. لاحظ وقوف اللهاة كالحارس فوق فوهة الحنجرة ومجرى التنفس فتبدو كغطاء قد ارتفع ليسمح بمرور الهواء. لاحظ انغلاق فوهة المريء أثناء الشهيق الذي تظهره الصورة.

إنه خلق الله بالغ الدقة يفصح عن وجود خالق حكيم أبدعه فأحسن الإبداع.

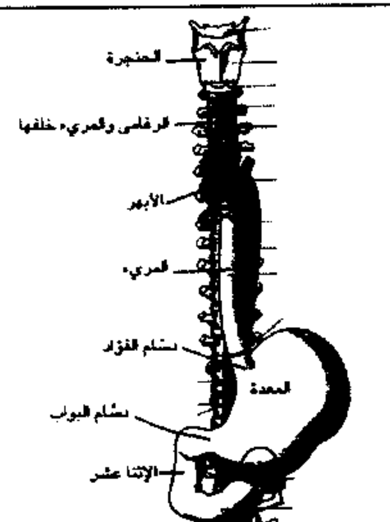
فهل يمكن للطبيعة أن توجد مثل هذا التصميم الفذّ؟ وهل يمكن للمصادفة أن توجد هذه الآلية المعقّدة والفسيولوجية الباهرة؟

فسبحان الله ربّ العزّة عما يصفون وسبحان:

﴿ٱلَّذِيٓ أَحۡسَنَ كُلَّ شَيۡءٍ خَلَقَهُۥ﴾ [السجدة: ٧].

بمجرد أن تدخل اللقمة تجويف المريء تحرّض الأعصاب في جداره لتحدث فيه حركة حيويّة كل ٥ - ٨ ثوانٍ. تبدأ هذه الحركة عند النهاية العلوية للمريء، وتنتهي عند نهايته السفلية وبذلك فإنها ستدفع باللقمة إلى المعدة.

يساهم في عملية البلع هذه العصب المبهم الذي يعمل أيضاً على استرخاء المعصّرة العضلية الموجودة عند التقاء المريء بالمعدة [الفؤاد]، وبذلك ستعبر اللقمة من دون عائق يذكر.



وفيها نرى المريء، الذي يبدأ في الرقبة خلف الحنجرة والرغامى ويمتد أمام الأبهر لينتهي بالمعدة. تتصل المعدة بالاثني عشر من خلال البواب وبالمريء من خلال الفؤاد. ينتهي الاثنا عشر بالأمعاء الدقيقة.

تسترخي المعدة فيزداد حجمها لتستوعب الطعام القادم ثم تفرز عصارتها الغنية بالخمائر الهاضمة وبحامض كلور الماء. وبما أن المريء شديد الحسّاسية لحامض كلور الماء ولعصارة المعدة، لذا تتقبض معصّرة الفؤاد لتغلق المريء بشكل كامل.

أيّ خلل في آلية عمل دسّام الفؤاد سيؤدي إلى تراجع الطعام وعصارة المعدة إلى المعريء لتحدث فيه التهابات وتقرّحات قد تنتهي بتضيُّقه أو بإحداث أورام فيه.

يقوم العصب المبهم والشبكة العصبية في جدار المعدة بإحداث تقلّصات عضلية تبدو كحركات حيوية تبدأ من أعلى المعدة، وتنتشر إلى نهايتها عند صمام البواب. تتكرّر هذه الموجات الحركية كل ١٥ ثانية. مهمة هذه التقلُّصات عجن الطعام وخلطه بعصارة المعدة وتقليبه حتى يسهل هضمه ويكتمل، عندئذٍ يصبح قوامه شبه سائل أو مستحلباً أبيض اللون يدعى الكيموس chyme.

بعد اكتمال الهضم في المعدة ستزداد انقباضات جدارها شدّة وفاعلية فتدفع ببضعة ميليميترات من الكيموس عبر فوهة البواب الضيقة. تتناسب هذه الكمية الضئيلة مع قدرة الأمعاء الدقيقة على الاستيعاب والهضم.

إذا كان التفريغ سريعاً أو كانت حموضة الكيموس كبيرة ومؤذية للأثني عشر وللأمعاء الدقيقة فستنطلق تيارات عصبية من هذين العضوين لتأمر البواب بالانغلاق بشكل كامل لئلا يسمح للمزيد من الكيموس الحامض بالعبور. كما تأمر هذه التيارات العصبية المحلية جدار المعدة أن يستقر ويهدأ وأن يُقلع عن الانقباض وعن دفع محتواه إلى الأمعاء. كما يستعين الاثنا عشر بالجهاز العصبي السيمبتاوي وبالمراكز العصبية الدماغية على إنجاز هذه المهمة.

كما يفرز الاثنا عشر مادة الكوليسيستوكينين Cholecystokinin التي تثبِّط كافة نشاطات المعدة وتغلق بوابها. كما يرسل الاثنا عشر أوامر مشابهة إلى البنكرياس فتفرز المزيد من عصارتها الهاضمة لتهضم الدهون والبروتينات المرتفعة التركيز في الكيموس الحامض، وبما أن هذه العصارة قلوية التفاعل لذا فإنها ستعدِّل من حموضة الكيموس. وبالأسلوب نفسه يأمر الاثنا عشر الحويصلة المرارية فتنقبض في الحال فيخرج محتواها من السائل الصفراوي الذي سيعدِّل حموضة الكيموس المفرطة وسيساعد على هضم الدهون الموجودة فيه.

كما تذهب أوامر مشابهة إلى النصف العلوي من المعدة الذي سيفرز كمية كبيرة من السوائل الغنيّة بيكربونات الصوديوم التي ستعدِّل الحموضة المفرطة.

أمّا إذا كانت حموضة الكيموس ضئيلة بسبب خمول الخلايا الجدارية في المعدة فإن

الجزء الأخير أو السفلي من المعدة سيستشعر الأمر وسيرسل أوامره المحرّضة إلى خلايا المعدة المتخصّصة بإنتاج هرمون الغاسترين الذي سيحرّض بدوره إنتاج حمض كلور الماء من الخلايا المسخّرة لذلك من الله سبحانه وتعالى. كما تتم هذه المنعكسات المحلية والتفاعلات الهورمونية الكيميائية عندما يكون الطعام غنياً بالدهون وبالبروتينات، فيقوم حمض كلور الماء بحلّها وهضمها.

مراحل التحريض المعدي

١ - المرحلة الدماغية:

عندما يشاهد المرء طعاماً شهياً أو يشمُّ رائحته الزكية تتهيّج مراكز الشهية في الدماغ فترسل تيارات عصبية محرّضة إلى مراكز العصب المبهم في النخاع المستطيل عند قاعدة الدماغ. تنتهي تفرعات هذا العصب الدماغي المتناهية في صغرها ودقتها على جدار الخلايا الجدارية في المعدة. تفرز هذه النهايات مادة الأسيتايل كولين acetyl choline في المراكز الحسية المتخصّصة باستقبال هذه المادة فتتحرّض الخلايا الجدارية لتفرز المزيد من حمض كلور الماء الضروري للهضم. كما يحرّض العصب المبهم إفراز هورمون البيبسينوجين pepsinogen من خلايا جدار المعدة الرئيسية chief وكذلك مادة الغاسترين gastrin من الجزء النهائي أو السفلي من المعدة الذي يحرّض إفراز حامض المعدة.

٢ - المرحلة المعدية:

عندما تمتلئ المعدة بالطعام تنشط منعكساتها العصبيّة الموضعية التي ستحرّض إفراز عصارة المعدة الغنيّة بحمض كلور الماء والخمائر الهاضمة المختلفة. كما تحرّض البروتينات والأحماض الأمينية والدهنية والدهون إفراز المزيد من حمض كلور الماء اللازم لهضمها. ولكي تأخذ هذه الأغذية الوقت الكافي لهضمها تأمر بواب المعدة فينغلق في وجه الأغذية غير المهضومة ويمنعها من العبور إلى الأمعاء. كما يحول البواب من دون خروج الكيموس الشديد الحموضة ليحول ذلك دون تلف الغشاء المخاطي للاثني عشر الذي سيؤدي إلى حدوث قرحات وخيمة ومؤلمة.

٣ - المرحلة المعوية:

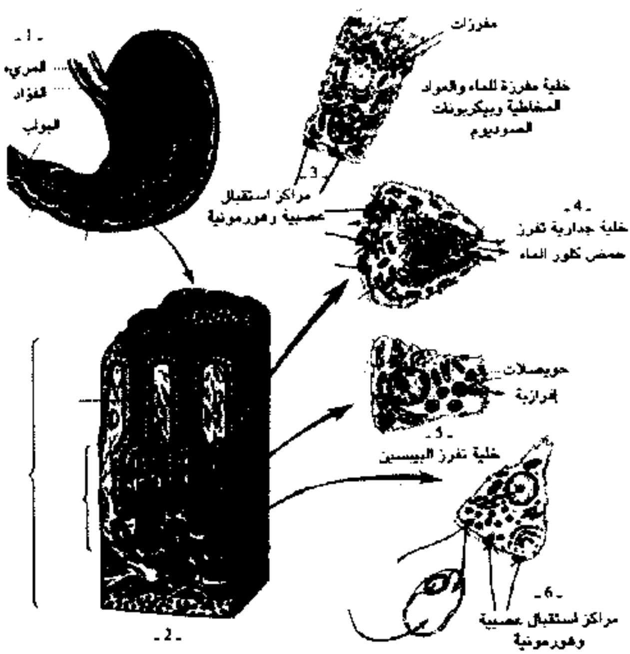
إذا كان الكيموس مركَّزاً وغنياً بالبروتينات والدهون أو بالأحماض الأمينية والدهنية الناجمة عن تحطُّم وهضم البروتينات والدهون فإنه سيحرِّض الغشاء المخاطي للاثني عشر والأمعاء الدقيقة لتفرز هورمون الكوليسيوكينين cholecystokinin الذي سيقفل صمام البواب ليمنع خروج المزيد من هذه الأطعمة من المعدة، كما يحرِّض إفراز المزيد من حمض كلور الماء اللازم لهضمها. هذا ومن ناحية أخرى فإن الحموضة المفرطة للكيموس الذي بلغ الاثني عشر ستؤدي إلى إفراز هورمون السيكريتين secretin والسيروتونين serotonin والـ Gip والـ Vip والـ Gli من الاثني عشر والتي ستذهب عبر الدورة الدموية إلى خلايا المعدة الجدارية فتثبِّطها وتحرِّض باقي خلايا المعدة على إفراز المزيد من الماء وبيكروبونات الصوديوم ليعدِّلا الحموضة المُفرطة.

أما إذا كانت نسبة البيكربونات مرتفعة في الكيموس فأضحى قلوياً، فسيثبِّط إنتاج السيكريتين من الاثني عشر فيختفي تأثيره المثبِّط على الخلايا الجدارية في المعدة فيزداد بذلك إنتاجها من حمض كلور الماء.

من هذا العرض نرى أن في الغشاء المخاطي للمعدة العديد من الخلايا ذات المهام المختلفة والخواص المتباينة، فمنها ما يفرز حمض كلور الماء ومنها ما ينتج هورمون الغاسترين ومنها ما ينتج البيسينوجين ومنها ما يصنِّع البروستاغلاندين، ومنها ما تخصَّص في إنتاج بيكربونات الصوديوم والماء، ومنها الذي سخَّره الله لإنتاج المادة المخاطية التي ستغطي بطانة المعدة لتحميها من الأثر المخرِّش والمخرِّب لحمض كلور الماء، كما تنتج الخلايا الجدارية العامل الأساسي intrensic factor اللازم لامتصاص فيتامين ب - ١٢ في نهاية الأمعاء الدقيقة، وبفقدان هذا العامل سيصاب الإنسان بفقر الدم.

كيف لهذه الخلايا ذات التركيب والبنيان الواحد والتي تتبع لعضو واحد أو لطبقة واحدة من طبقاته وتستمدّ الغذاء نفسه من الدم نفسه، أن تتباين في مهامها وخواصها وفي طبيعة مفرزاتها؟ هل تملك المعدة دماغاً يحكمها فهي بذلك تعقل وتدرك؟ أم أنَّها القدرة الإلهية المذهلة التي جعلت في جدار خلايا الغشاء المخاطي للمعدة مراكز متناهية في الدقة تستجيب للمحرِّضات العصبية والهورمونية والكيميائية المختلفة؟

كيف للطبيعة أن تشيِّد هذا البنيان النسيجيّ الرائع وهذه المستقبلات البالغة الدقَّة في جدار الخلايا، علماً أن قطر الخلية لا يزيد عن بضعة ميكرونات؟ فإذا كانت الخلية بهذا



تُظهر هذه الصورة المعدة بأجزائها [١]، بينما تظهر الصورة رقم ٢ [الصورة اليسرى] جزءاً بحجم رأس الدبوس من غشاء المعدة المخاطي بعد تكبيره تحت المجهر. انظر إلى هذا الخلق المبدع والتصميم الإلهي الرائع لهذا الغشاء المخاطي، وانظر إلى الأعداد الهائلة من الخلايا المتنوّعة والمتمايزة في شكلها وخواصها وفي مهامها التي تنجزها. هل تعتقد أن صدفة بلهاء قد كوّنت هذه الخلايا الرائعة ثم خصّصت كلاً منها بعمل، ثم وضعتها على هذا النحو من الروعة والبهاء؟ ﴿وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ سَيُرِيكُمْ آيَاتِهِ فَتَعْرِفُونَهَا﴾ [سورة النمل، الآية ٩٣].

الحجم فما حجم هذه المستقبلات؟ إنها لا تزيد عن بضعة أنغسترومات (الانغستروم جزء من مليون من الميليميتر الواحد!! . .)، فتأمّل هذا الخلق المعجز واسأل نفسك:

أيعقل لهذا الخلق الدقيق أن يكون وليد صدفة؟ أم أنّ هذه الادّعاءات إفك وتهريف ابتدعها فلاسفة الإلحاد والتخريف؟

العجيب في هؤلاء المارقين أنهم اعتمدوا على الظنّ والتخمين من دون أن يستندوا إلى حقائق علمية ثم صدَّقوا افتراءاتهم. والأدهى من هذا وذاك أنهم راحوا يتبجّحون ويتشدَّقون بها في كل محفل:

﴿أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ ۚ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ ۖ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا﴾ [الفرقان: ٤٤].

كما قال فيهم العليُّ القدير:

﴿لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا ۚ أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ﴾ [الأعراف: ١٧٩].

نعم، إن من يرى كلّ هذا الإعجاز وهذه الآيات التي تسطع بنور الله ثم لا يلين قلبه فهو غافل وقلبه مقفل وهو أعمى البصر والبصيرة.

لقد كشف لنا الحكيم العليم حجاب الغيب عن بعض تصميماته لنرى قدراته فندرك مدى حكمته وعلمه وعظمته فنؤمن به إيماناً يقينياً راسخاً لا يتهالك أمام وساوس الشيطان وفلسفة الإلحاد:

﴿وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ سَيُرِيكُمْ آيَاتِهِ فَتَعْرِفُونَهَا﴾ [النمل: ٩٣].

وقال عزَّ من قائل:

﴿قَدْ جَاءَكُم بَصَائِرُ مِن رَّبِّكُمْ ۖ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ عَمِيَ فَعَلَيْهَا ۚ وَمَا أَنَا عَلَيْكُم بِحَفِيظٍ﴾ [الأنعام: ١٠٤].

كما يتحقق الإعجاز الإلهي العظيم في الغاسترين والبيبسين وحمض كلور الماء التي تهضم البروتينات واللحوم والدهون بأنواعها من دون أن تهضم المعدة نفسها، ولا الخلايا التي تصنّعها وتفرزها، علماً أنّها مصنوعة من البروتينات والمواد الغذائية نفسها!!. ولو وضعنا حمض كلور الماء على جزء من المعدة في أنبوب اختبار فإنه سيذيبه! ولو وضعنا هذا لاحمض على الرخام لأثّر فيه! فلماذا لا تهضم معدتنا نفسها؟ إنه:

﴿صُنْعَ اللَّهِ الَّذِي أَتْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ﴾ [النمل: ٨٨].

يقول بعض العلماء: إن بعض خلايا المعدة تفرز مواد مخاطية، وأخرى تفرز مادة البروستاغلاندين التي تحرِّض خلايا معيَّنة لتفرز مواد مضادة لحمض كلور الماء. ولكن كيف تتم آلية هذا الدفاع الذاتيّ؟ وكيف تعمل هذه المواد والهورمونات؟ يبقى الجواب في علم الغيب على رغم التقدّم العلمي المذهل الذي نعاصره!!.. لقد كشف الخالق

العظيم جانباً من الحقيقة وترك جانبها الآخر سراً من أسراره لندرك وجوده وعظيم شأنه وقدرته، ومدى إبداعه في خلقه: ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ﴾ [فصلت: ٥٣].

نعود أدراجنا إلى الحديث عن الهضم ومتابعة ما يجري للقمة الطعام منذ إدخالها إلى الفم وحتى خروج بقاياها من الجسم.

تفرز الغدد اللعابية ما يزيد عن ليتر من اللعاب يومياً. يختلط هذا اللعاب الغنيّ بخميرة الأميليز بالطعام الممضوغ فتهضم محتواه من النشويات وتحوّلها إلى مواد سكرية بسيطة.

يتحرَّض إفراز اللعاب دماغياً عند رؤية طعام شهي أو عند شمّ رائحته الزكية أو عند تذوّقه. يتميَّز بالخاصِّية الأخيرة الليمون وما شابهه من حمضيات.

أمّا آلية التحريض فإنها تتم على النحو التالي:

تنطلق تيّارات عصبية من الحواس عبر العصب البصري وعصب الشمّ ومن حلمات الذوق في اللسان إلى مراكز الشهيَّة في القشرة الدماغية. ويتحرَّض هذه المراكز العليا ستنطلق تيارات عصبيَّة إلى المراكز المتخصِّصة بإفراز اللعاب في الجذع الدماغي فتحرِّضها. ومن هذه تنتقل الأوامر إلى الغدد اللعابية عبر الألياف العصبية نظيرة الوديَّة (الباراسيمبتاوية) التي تتفرَّع إلى نهايات دقيقة يصعب حصرها. تنتشر هذه النهايات لتبلغ كافة خلايا الغدد اللعابية.

تتم هذه التيارات والمنعكسات العصبية وما يرافقها من تفاعلات كيميائية حيويّة وكذلك الاستجابة الغدِّية في أقلّ من ثانية.

ينشط إفراز اللعاب عندما تتخرَّش المعدة والاثنا عشر بتأثيرٍ من بعض الأطعمة الحاذقة والحامضة، يقوم اللعاب بتخفيف وتمديد الطعام فيعدِّل حموضته بما يحتويه من بيكربونات الصوديوم والماء.

عند ازدياد الطلب على اللعاب تفرز الغدد اللعابية مادة الكاليكرين Kallikren التي ستجري في الدم. وهناك ستحوّل غلوبيولين - ألفاً - ٢ إلى مادة البراديكينين Bradykinin التي ستوسِّع الأوعية الدموية الذاهبة إلى الغدد اللعابية فيزداد تدفُّق الدم فيها. وبما أن الدم هو المصدر الرئيسي للمواد الخام التي ستأخذها خلايا الغدد لتصنّع منها خمائرها وما تحتاجه من بيكربونات ومواد أخرى مختلفة، لذا ستزداد المواد الخام وسيزداد بالتالي الإنتاج.

بالإضافة إلى اللعاب تفرز بطانة الفم والبلعوم والمريء مواد مخاطية تحمي بطانة هذه الأعضاء من الأذى الذي قد تسبّبه الأغذية الصلبة التي لم يتمّ مضغها جيداً.

يحتوي اللعاب والمواد المخاطية على مواد حيويةٍ فعالةٍ تحطّم البروتينات التي يتكون منها جدار الجراثيم فتقتلها. من هذه المواد الليزوزيم والثيوسيانين. كما تحطّم هذه المواد بقايا الطعام وتحلّلها لتصبح وسطاً معادياً لنمو وتكاثر الجراثيم التي تسبّب نخر الأسنان وغيره من أمراض الفم الجرثومية. كما يحتوي اللعاب على أجسام مناعيَّة ضدِّية تقتل الجراثيم الغازية.

بهذا الأسلوب البديع يتصرَّف اللعاب كالحارس الأمين على إحدى بوابات الجسم ويشارك في الدماغ عنه وحمايته من الأمراض. فسبحان الله.

لم أتعرَّض إلى تركيب المواد الكيميائية التي تفرزها خلايا المعدة والغدد اللعابية ولا لآلية تصنيعها بسبب تعقيدها البالغ، ولكني رأيت أن أعطي القارئ الكريم فكرة عن تركيب أبسطها وهو هورمون الغاسترين الذي يتألف من العديد من الأحماض الأمينية على النحو التالي:

glu - gly - pro - trp - leu - glu - glu - glu - glu - glu - Ala - Tyr - gly - Trp - Met - Asp - Phe - NH^2.

يتركَّب كل واحد من هذه الأحماض الأمينية من عدد كبير من المواد والعناصر التي اتَّحدت ببعضها بعضاً بأسلوب مغاير لما هي عليه في المواد والهورمونات الأخرى، فجعلت من الغاسترين مادة ذات صفات ومهام خاصة ومنفردة في وظيفتها عن باقي مفرزات المعدة: ﴿صُنْعَ ٱللَّهِ ٱلَّذِىٓ أَتْقَنَ كُلَّ شَىْءٍ﴾ [النمل: ٨٨].

بعد هذا العرض وهذا البيان الذي تكرَّر على ألسنة العلماء والأطباء والمدرِّسين، ما زلنا نرى أناساً يكذِّبون بما جاءهم من آيات الحقّ جل جلاله، وأمرهم فيها مريج، ومنهم من التبست عليهم الحقيقة لضعفٍ في إدراكهم وقدرتهم على التأمّل والتبصُّر، ومنهم من عرف الحقيقة ولكن أخذته العزّة بالإثم، فراح يجادل في الباطل ليدحض به الحقّ، ومنهم من راح يطلق أقوالاً شاذة مختلفة، يؤفك عنها من أفك، إنهم خرّاصون مأفونون ومغالطون: ﴿وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يُجَٰدِلُ فِى ٱللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَٰبٍ مُّنِيرٍ ﴿٨﴾ ثَانِىَ عِطْفِهِۦ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِ لَهُۥ فِى ٱلدُّنْيَا خِزْىٌ وَنُذِيقُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ عَذَابَ ٱلْحَرِيقِ ﴿٩﴾﴾ [الحج: ٨-٩].

وإن كان مكر هؤلاء لتزول منه الجبال إلّا أنه واهن ومكشوف أمام قدرات الله وعظمته: ﴿وَمَكْرُ أُو۟لَٰٓئِكَ هُوَ يَبُورُ﴾ [فاطر: ١٠].

لهؤلاء وللذين جحدوا ربوبية الله وخلقه نقول: ﴿هَٰذَا خَلْقُ ٱللَّهِ فَأَرُونِي مَاذَا خَلَقَ ٱلَّذِينَ مِن دُونِهِۦ ۚ بَلِ ٱلظَّٰلِمُونَ فِي ضَلَٰلٍ مُّبِينٍ﴾ [لقمان: ١١].

وقال لهم الكبير المتعال: ﴿أَفَلَمْ يَنظُرُوٓا۟ إِلَى ٱلسَّمَآءِ فَوْقَهُمْ كَيْفَ بَنَيْنَٰهَا وَزَيَّنَّٰهَا وَمَا لَهَا مِن فُرُوجٍ ﴿٦﴾ وَٱلْأَرْضَ مَدَدْنَٰهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَٰسِىَ وَأَنۢبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ زَوْجٍۭ بَهِيجٍ ﴿٧﴾ تَبْصِرَةً وَذِكْرَىٰ لِكُلِّ عَبْدٍ مُّنِيبٍ ﴿٨﴾﴾ [ق: ٦-٨].

علماً أن خلق السموات والأرض أكبر وأعظم من خلق الناس: ﴿لَخَلْقُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ أَكْبَرُ مِنْ خَلْقِ ٱلنَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [غافر: ٥٧].

صِحّةُ جهازِ الهَضمِ

الحِميَةُ

- رسول الله صلى الله عليه وآله: المَعِدَةُ بَيتُ كُلِّ داءٍ، وَالحِميَةُ رأسُ كُلِّ دَواءٍ(١).
- الإمام الصادق عليه السلام: إنَّ المَعِدَةَ بَيتُ الدّاءِ، وَالحِميَةَ هِيَ الدَّواءُ(٢).

ما يَنفَعُ لِلهَضمِ

الخَسُّ

- رسول الله صلى الله عليه وآله: كُلِ الخَسَّ؛ فَإِنَّهُ يورِثُ النُّعاسَ، ويَهضِمُ الطَّعامَ(٣).

التَّمرُ

- رسول الله صلى الله عليه وآله - في خَواصِّ التَّمرِ البَرنِيِّ -: إنَّ هذا جَبرَئيلُ يُخبِرُني أنَّ فيهِ تِسعَ خِصالٍ: يُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويُطَيِّبُ المَعِدَةَ، ويَهضِمُ الطَّعامَ..(٤).
- الكافي عن أبي عمرو عن رجل عن الإمام الصادق عليه السلام: خَيرُ تُمورِكُم

(١) طبّ النبي صلى الله عليه وآله، ص ٢. (٢) الخصال، ص ٥١٢، ح ٣.
(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٩٦، ح ١٣٤٤. (٤) الخصال، ص ٤١٦، ح ٨.

البَرنِيُّ؛ يَذهَبُ بِالدّاءِ ولا داءَ فيهِ، ويَذهَبُ بِالإِعياءِ ولا ضَرَرَ لَهُ، ويَذهَبُ بِالبَلغَمِ، ومَعَ كُلِّ تَمرَةٍ حَسَنَةٌ.

وفي رِوايَةٍ أُخرى: يُهنِئُ ويُمرِئُ[1]، ويَذهَبُ بِالإِعياءِ ويُشبِعُ[2].

السَّويقُ

➢ مكارم الأخلاق عن عليّ بن سليمان: أكَلنا عِندَ الرِّضا عليه السلام رُؤوساً فَدَعا بِالسَّويقِ، فَقُلتُ: إنّي قَدِ امتَلَأتُ.

➢ فَقالَ: إنَّ قَليلَ السَّويقِ يَهضِمُ الرُّؤوسَ وهُوَ دَواؤُهُ[3].

الاِستِلقاءُ بَعدَ الطَّعامِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: الاِستِلقاءُ بَعدَ الشِّبَعِ: يُسمِنُ البَدَنَ، ويُمرِئُ الطَّعامَ، ويَسُلُّ[4] الدّاءَ[5].

➢ كتاب التعريف: رُوِيَ: الاِستِلقاءُ بَعدَ الطَّعامِ مُمرِئٌ ويُدِرُّ العُروقَ، وَالنَّومُ بَعدَ الطَّعامِ يَهضِمُ ويُمرِئُ[6].

ما يَدبَغُ المَعِدَةَ ويقَوّيها

التُّفّاحُ

➢ الإمام عليّ عليه السلام: كُلُوا التُّفّاحَ؛ فَإِنَّهُ يَدبَغُ المَعِدَةَ[7].

---

(١) مَرَأني الطعام وأمرأني: إذا لم يثقل على المعدة وانحدر عنها طيّباً (النهاية، ج ٤، ص ٣١٣).

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٥، ح ٥. (٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٥٤، ح ١١٥٤.

(٤) السَّلُّ: انتزاع الشيء وإخراجه في رفق (لسان العرب، ج ١١، ص ٣٣٨).

(٥) الدعوات، ص ٨٠، ح ٢٠٠.

(٦) مستدرك الوسائل، ج ١٦، ص ٣٢٧، ح ٢٠٠٤٧.

(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٧، ح ١١.

➤ الإمام الصادق عليه السلام : التُّفّاحُ نَضوحُ(١) المَعِدَةِ(٢).

الرُّمّانُ

➤ الإمام عليّ عليه السلام : كُلُوا الرُّمّانَ بِشَحمِهِ؛ فَإِنَّهُ دِباغٌ لِلمَعِدَةِ(٣).

➤ الإمام الصادق عليه السلام : كُلُوا الرُّمّانَ المُزَّ بِشَحمِهِ؛ فَإِنَّهُ دِباغٌ لِلمَعِدَةِ(٤).

➤ طبّ الأئمّة عن الحارث بن المغيرة: شَكَوتُ إلى أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام ثِقلاً أجِدُهُ في فُؤادي، وكَثرَةَ التُّخَمَةِ مِن طَعامي.

➤ فَقالَ: تَناوَل مِن هذَا الرُّمّانِ الحُلوِ، وكُلهُ بِشَحمِهِ؛ فَإِنَّهُ يَدبَغُ المَعِدَةَ دَبغاً، ويَشفِي التُّخَمَةَ، ويَهضِمُ الطَّعامَ، ويُسَبِّحُ فِي الجَوفِ(٥).

الكُمَّثرى

➤ الإمام الصادق عليه السلام : الكُمَّثرى يَدبَغُ المَعِدَةَ ويُقَوّيها، هُوَ وَالسَّفَرجَلُ سَواءٌ، وهُوَ عَلَى الشِّبَعِ أنفَعُ مِنهُ عَلَى الرّيقِ، ومَن أصابَهُ طَخاءٌ(٦) فَليَأكُلهُ - يَعني عَلَى الطَّعامِ -(٧).

السَّفَرجَلُ

➤ الإمام عليّ عليه السلام : أكلُ السَّفَرجَلِ قُوَّةٌ لِلقَلبِ الضَّعيفِ، ويُطَيِّبُ المَعِدَةَ، ويُذَكّي الفُؤادَ، ويُشَجِّعُ الجَبانَ(٨).

---

(١) أي يطيّبها أو يغسلها وينظّفها، قال في النهاية، النَّضُوحُ بالفتح ضرب من الطيب تفوح رائحته؛ ثم قال: وقد يرد النضح بمعنى الغسل والإزالة، ومنه الحديث: ونضح الدم عن جبينه (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ١٦٨). وفي بعض النسخ: «يجلو المعدة» (هامش المصدر).

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٥، ح ١.

(٣) الخصال، ص ٦٣٦، ح ١٠.

(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٤، ح ١٣.

(٥) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ١٣٤.

(٦) طَخاء: ثِقَلٌ وغشاء، وأصله الظُّلمة (مجمع البحرين، ج ٢، ص ١٠٩٦).

(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٨، ح ٢.

(٨) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٧، ح ١.

➤ الإمام الصادق عليه السلام : عَلَيكَ بِأَكلِ السَّفَرجَلِ الحُلوِ مَعَ حَبِّهِ؛ فَإِنَّهُ يُقَوّي الضَّعفَ، ويُطَيِّبُ المَعِدَةَ، ويُزَكّي[1] المَعِدَةَ[2].

➤ عنه عليه السلام : السَّفَرجَلُ يُفَرِّجُ المَعِدَةَ، ويَشُدُّ الفُؤادَ، وما بَعَثَ اللهُ نَبِيّاً قَطُّ إلاّ أكَلَ السَّفَرجَلَ[3].

البِطّيخُ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله : عَلَيكُم بِالبِطّيخِ؛ فَإِنَّ فيهِ عَشرَ خِصالٍ: هُوَ طَعامٌ، وشَرابٌ، وأُشنانٌ[4]، ورَيحانٌ، ويَغسِلُ المَثانَةَ، ويَغسِلُ البَطنَ، ويُكثِرُ ماءَ الظَّهرِ، ويَزيدُ فِي الجِماعِ، ويَقطَعُ البُرودَةَ، ويُنَقِّي البَشَرَةَ[5].

الباقِلاءُ

➤ الإمام الصادق عليه السلام : كُلُوا الباقِلّى بِقِشرِهِ؛ فَإِنَّهُ يَدبَغُ المَعِدَةَ[6].

الحَزاءُ

➤ الإمام الصادق عليه السلام : إنَّ الحَزاءَ[7] جَيِّدٌ لِلمَعِدَةِ بِماءٍ بارِدٍ[8].

التَّلبينَةُ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله - فيمَن بِهِ وَجَعٌ لا يَطعَمُ الطَّعامَ -: عَلَيكُم بِالتَّلبينَةِ[9] فَحَسّوهُ إيّاها، - فَوَالَّذي نَفسي بِيَدِهِ - إنَّها لَتَغسِلُ بَطنَ أحَدِكُم، كَما

---

(١) زَكَا: طَهُر (مجمع البحرين، ج ٢، ص ٧٧٦).

(٢) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ١٣٦. (٣) المحاسن، ج ٢، ص ٣٦٧، ح ٢٢٨٣.

(٤) الأُشنان: معروف تُغسل به الثياب والأيدي (تاج العروس، ج ١٨، ص ٢١). ولعلّ المراد أنّ البطّيخ يغسل الأحشاء وينقّيها كما ينقّي الأُشنان الأشياء التي تُغسَل به وينظّفها.

(٥) طبّ النبي صلى الله عليه وآله، ص ٨. (٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٤، ح ٣.

(٧) الحَزَاءَة: نبت بالبادية يشبه الكرفس إلاّ أنّه أعرض ورقاً، والحَزاء: جنس لها (النهاية، ج ١، ص ٣٨١).

(٨) المحاسن، ج ٢، ص ٣٢٣، ح ٢٠٩٠.

(٩) التَّلبين والتَّلبينة: حَساء يُتّخذ من نُخالة ولبن وعسل (القاموس المحيط، ج ٤، ص ٢٦٥).

يَغسِلُ أحَدُكُم وَجهَهُ بِالماءِ مِنَ الوَسَخِ(١).

ما يَضُرُّ المَعِدَةَ

التُّخَمَةُ

➤ رسول الله ﷺ: أصلُ كُلِّ داءٍ البَرَدَةُ(٢) (٣).

كَثرَةُ الأكلِ

➤ الإمام عليّ عليه السلام: يا كُمَيلُ، لا توقِرَنَّ(٤) مَعِدَتَكَ طَعاماً، ودَع فيها لِلماءِ مَوضِعاً، ولِلرّيحِ مَجالاً، ولا تَرفَع يَدَكَ مِنَ الطَّعامِ إلاّ وأنتَ تَشتَهيهِ؛ فَإِن فَعَلتَ ذلِكَ فَأَنتَ تَستَمرِئُهُ؛ فَإِنَّ صِحَّةَ الجِسمِ مِن قِلَّةِ الطَّعامِ وقِلَّةِ الماءِ(٥).

شُربُ الماءِ بَينَ الطَّعامِ

➤ الإمام الرضا عليه السلام: مَن أرادَ أن لا تُؤذِيَهُ مَعِدَتُهُ فَلا يَشرَب عَلى طَعامِهِ ماءً حَتّى يَفرُغَ مِنهُ، ومَن فَعَلَ ذلِكَ رَطِبَ بَدَنُهُ، وضَعُفَت مَعِدَتُهُ، ولَم تَأخُذِ العُروقُ قُوَّةَ الطَّعامِ؛ لأَنَّهُ يَصيرُ فِي المَعِدَةِ فِجّاً إذا صُبَّ الماءُ عَلَى الطَّعامِ أوَّلاً فَأَوَّلاً(٦).

---

(١) مسند ابن حنبل، ج ٩، ص ٣٥٩، ح ٢٤٥٥٤.
(٢) البَرَدة: هي التخمة وثقل الطعام على المعدة؛ سمّيت بذلك لأنّها تبرد المعدة فلا تستمرئ الطعام (النهاية، ج ١، ص ١١٥).
(٣) كنز العمّال، ج ١، ص ٤، ح ٢٨٠٧٥.
(٤) الوِقْرُ: الحِمْلُ. وأوقَرَتِ النّخلةُ: أي كثر حملها (الصحاح، ج ٢، ص ٨٤٨).
(٥) تحف العقول، ص ١٧٢.
(٦) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٣٥، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢٣ نحوه.

شُربُ الماءِ عَبّاً

➤ رسول الله ﷺ: مُصُّوا الماءَ مَصّاً ولا تَعُبّوهُ عَبّاً؛ فَإِنَّهُ يوجَدُ مِنهُ الكُبادُ[١] [٢].

أكلُ اللَّحمِ النِّيِّ

➤ الإمام الرضا عليه السلام: أكلُ اللَّحمِ النِّيِّ يورِثُ الدّودَ فِي البَطنِ[٣].

كَثرةُ أكلِ البَيضِ

➤ الإمام الرضا عليه السلام: كَثرَةُ أكلِ البَيضِ وإدمانُهُ يورِثُ الطُّحالَ، ورِياحاً في رَأسِ المَعِدَةِ[٤].

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ بَعضِ أوجاعِ البَطنِ

الكُمَّثرى

➤ الإمام الصادق عليه السلام: كُلُوا الكُمَّثرى؛ فَإِنَّهُ يَجلُو القَلبَ، ويُسَكِّنُ أوجاعَ الجَوفِ بِإِذنِ اللهِ تَعالى[٥].

الأَرُزُّ وَالسُّمّاقُ

➤ الكافي عن حمران: كانَ بِأَبي عَبدِ اللهِ عليه السلام وَجَعُ البَطنِ، فَأَمَرَ أن يُطبَخَ لَهُ الأَرُزُّ ويُجعَلَ عَلَيهِ السُّمّاقُ، فَأَكَلَهُ فَبَرَأَ[٦].

---

(١) الكُباد: وجع الكبد (النهاية، ج ٤، ص ١٣٩).
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٨١، ح ١.
(٣) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٢٨.
(٤) المصدر نفسه.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٨، ح ١.
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٢، ح ٧.

من خواص السماق

استخدمت الشعوب المحلية في أميركا الشمالية السمّاق الأجرد والأنواع وثيقة الصلة به لعلاج البواسير ونزف المستقيم والزحار والأمراض الزهرية ونزيف ما بعد الولادة. وقد لاحظ جون جوسلين Josselyn، وهو عالم طبيعيّات من نيوإنغلند في القرن السابع عشر، أن «الإنكليز كانوا يغلون [النبتة] في الجعة ويشربونها من أجل الزكام، وكذا يفعل الهنود الذين أخذ الإنكليز عنهم الدواء».

الأفعال والاستخدامات الطبية: غالباً ما يُستخدم لحاء جذر السمّاق الأجرد ذو الخصائص القابضة كمغلي. ويؤخذ لتلطيف الإسهال والزحار، ويوضع خارجياً لعلاج التصريف المهبلي المفرط والطفح الجلدي، ويستخدم كسائل غرغرة لالتهابات الحلق. والعنبات مدرّة للبول وتساعد في خفض الحمّى ويمكن أن تكون مفيدة في الداء السكري المتأخر الظهور والعنبات قابضة أيضاً ويمكن أن تستخدم سائل غرغرة للفم وشكاوي الحلق.

السَّعتَرُ

➢ **الإمام الكاظم عليه السلام : كانَ دَواءُ أميرِ المُؤمِنينَ عليه السلام السَّعتَرَ، وكانَ يَقولُ: إنَّهُ يَصيرُ لِلمَعِدَةِ خَملاً[1]، كَخَملِ القَطيفَةِ[2].**

العَسَلُ وَالشّونيزُ

➢ **صحيح مسلم عن أبي سعيد الخدريّ: جاءَ رَجُلٌ إلَى النَّبِيِّ صلى الله عليه وآله فَقالَ: إنَّ أخي استَطلَقَ بَطنُهُ.**

فَقالَ رَسولُ اللهِ صلى الله عليه وآله : «اِسقِهِ عَسَلاً» فَسَقاهُ، ثُمَّ جاءَهُ فَقالَ: إنّي سَقَيتُهُ فَلَم يَزِدهُ إلاّ استِطلاقاً.

---

(١) الخمل: هُدبُ القطيفة ونحوها ممّا يُنسجُ وتفضُلُ له فضول (المعجم الوسيط، ج ١، ص ٢٥٧).

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٥، ح ١.

فَقالَ لَهُ: ثَلاثَ مَرّاتٍ.

ثُمَّ جاءَ الرّابِعَةَ فَقالَ: «اِسقِهِ عَسَلاً».

فَقالَ: لَقَد سَقَيتُهُ فَلَم يَزِدهُ إلاّ استِطلاقاً.

فَقالَ رَسولُ اللهِ ﷺ: «صَدَقَ اللهُ وكَذَبَ بَطنَ أخيك» فَسَقاهُ فَبَرَأ[1].

- الإمام عليّ عليه السلام: إنَّ رَجُلاً شَكا إلى رَسولِ اللهِ ﷺ وَجَعاً يَجِدُهُ في جَوفِهِ فَقالَ: خُذ شَربَةَ عَسَلٍ وألقِ فيها ثَلاثَ حَبّاتِ شونيزٍ[2] أو خَمساً أو سَبعاً، وَاشرَبهُ فَفَعَلَ ذلِكَ الرَّجُلُ فَبَرَأَ[3].

الجَوزُ المَشويُّ

➢ طبّ الأئمّة عن محمّد بن إبراهيم الجعفيّ: شَكا رَجُلٌ إلى أبِي الحَسَنِ عَلِيِّ بنِ موسَى الرِّضا عليه السلام مَغصاً كادَ يَقتُلُهُ، وسَأَلَهُ أن يَدعُوَ اللهَ عزَّ وجلَّ لَهُ فَقَد أعياهُ كَثرَةُ ما يَتَّخِذُ لَهُ مِنَ الأدوِيَةِ، ولَيسَ يَنفَعُهُ ذلِكَ، بَل يَزدادُ عَلَيهِ شِدَّةً.

قالَ: فَتَبَسَّمَ - صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ - وقالَ: وَيحَكَ! إنَّ دُعاءَنا مِنَ اللهِ بِمَكانٍ، وإنّي أسأَلُ اللهَ أن يُخَفِّفَ عَنكَ بِحَولِهِ وقُوَّتِهِ، فَإِذَا اشتَدَّ بِكَ الأَمرُ وَالتَوَيتَ مِنهُ، فَخُذ جَوزَةً وَاطرَحها عَلَى النّارِ، حَتّى تَعلَمَ أنَّها قَدِ استَوى ما في جَوفِها وغَيَّرَتِ النّارُ قِشرَها، كُلها، فَإِنَّها تَسكُنُ مِن ساعَتِها.

قالَ: فَوَاللهِ، ما فَعَلتُ ذلِكَ إلاّ مَرَّةً واحِدَةً فَسَكَنَ عَنّي المَغصُ بِإِذنِ اللهِ عزَّ وجلَّ[4].

---

(١) صحيح مسلم، ج ٤، ص ١٧٣٦، ح ٩١.
(٢) الشُونيز: نوع من الحبوب، ويقال: هو الحبّة السوداء (المصباح المنير، ص ٣٢٣).
(٣) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٣٥، ح ٤٧٦.
(٤) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ١٠١.

من خواص الجوز الطبية

اللحاء الداخلي: يشكّل اللحاء الداخلي أحد الملينات الفعالة القليلة التي لا خطر في استعمالها أثناء فترة الحمل. يجمع اللحاء أوائل فصل الصيف.

الأوراق: في أوروبا، تعتبر أوراق الجوز دواءً منزلياً شائعاً لحالات الإكزيمة والتهاب الجفن عند الأطفال. وتشير أبحاث أجريت حديثاً إلى تمتّع الأوراق بخاصّيات مضادة للفطريّات وعمل مطهِّر. وتستعمل الأوراق أيضاً لطرد الديدان المعويّة وبمثابة مقوٍّ للجهاز الهضمي. تجمّع الأوراق طوال موسم النمو.

الجوزة وغلافها: تحتوي القشرة اللبيّة الخضراء التي تغلّف الجوزة من الخارج على نسبة عالية من الحموض الثمرية والمعادن. كان نقيع القشرة يستعمل تقليدياً لتقتيم لون الشعر. يحتوي الزيت المستخلص من ثمرة الجوز على حموض دهنية ضرورية تلعب دوراً أساسياً في الكثير من عمليات الجسم يجمع الجوز الأخضر أواخر الصيف.

التطبيقات (الأوراق)

النقيع: يستعمل لمشاكل الجلد والتهابات العين وكمقوٍّ للجهاز الهضمي في حالات ضعف الشهية.

الغسول: يستعمل النقيع لمعالجة الإكزيمة أو الجروح والسَّحجات.

غسول للعين: يستعمل نقيع مصفّى جيداً أو ٥ نقاط من الصبغة في وعاء لغسل العين مملوء بالماء، لحالات التهاب الملتحمة والتهاب الجفن.

القشرة الخارجية لثمرة الجوز

النقيع: يستعمل لمعالجة الإسهال المزمن أو كمقو في حالات فقر الدم.

غسول للشعر: يستعمل النقيع لغسل الرأس في حالات تساقط الشعر.

الجوزة

الزيت: تضاف ملعقتان صغيرتان من زيت الجوز غير المكرر بمثابة مكمل غذائي لمعالجة الخلل الوظيفي الحيضي أو الإكزيمة الجافة الطارحة للقشر.

اللحاء الداخلي

المغلي: يستعمل لحالات الإمساك والكسل في عملية الهضم وللأمراض الجلدية وكمنشط للكبد.

الصيغة: يؤخذ حتى ٥ مل من الصبغة يومياً للعلل نفسها التي يعالجها المغلي.

الحُقنةُ

- رسول الله ﷺ: إنَّ أفضَلَ ما تَداوَيتُم بِهِ الحُقنَةُ، وهِيَ تُعظِمُ البَطنَ، وتُنَقّي داءَ الجَوفِ، وتُقَوّي البَدَنَ[١].
- عنه ﷺ: لا بَأسَ بِالحُقنَةِ؛ لَولا أنَّها تُعظِمُ البَطنَ[٢].
- الإمام الصادق عليه السلام: الحُقنَةُ هِيَ مِنَ الدَّواءِ، وزَعَموا أنَّها تُعظِمُ البَطنَ، وقَد فَعَلَها رِجالٌ صالِحونَ[٣].

سَويقُ الأَرُزِّ

- المحاسن عن محمّد بن مروان: كُنتُ عِندَ أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام وبِهِ بَطَنٌ[٤] ذَريعٌ، فَانصَرَفتُ مِن عِندِهِ عَشِيَّةً وأنَا من أشفَقِ النّاسِ عَلَيهِ، فَأَتَيتُهُ مِنَ الغَدِ فَوَجَدتُهُ قَد سَكَنَ ما بِهِ، فَقُلتُ لَهُ: جُعِلتُ فِداكَ! قَد فارَقتُكَ عَشِيَّةَ أمسِ وبِكَ مِنَ العِلَّةِ ما بِكَ؟
فَقالَ: إنّي أمَرتُ بِشَيءٍ مِنَ الأَرُزِّ؛ فَغُسِلَ وجُفِّفَ ودُقَّ، ثُمَّ استَفَفتُهُ فَاشتَدَّ بَطني[٥].

---

(١) الخصال، ص ٦٣٧، ح ١٠.
(٢) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٤٥، ح ٥١٠.
(٣) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ٥٤.
(٤) البَطَن: داء البَطْن (القاموس المحيط، ج ٤، ص ٢٠٢). والمراد منه: الإسهال.
(٥) المحاسن، ج ٢، ص ٣٠٤، ح ٢٠١٢.

➢ الكافي عن خالد بن نجيح: شَكَوتُ إلَى أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام وَجَعَ بَطني، فَقالَ لي: خُذِ الأَرُزَّ فَاغسِلهُ، ثُمَّ جَفِّفهُ فِي الظِّلِّ، ثُمَّ رُضَّهُ[1] وخُذ مِنهُ في كُلِّ غَداةٍ مِلءَ راحَتِكَ. - وزادَ فيهِ إسحاقُ الجَريريُّ -: تَقليهِ قَليلاً وَزنَ أوقِيَةٍ وَاشرَبهُ[2].

➢ الإمام الصادق عليه السلام: مَرِضتُ مَرَضاً شَديداً، فَأَصابَني بَطَنٌ، فَذَهَبَ جِسمي، فَأَمَرتُ بِأَرُزٍّ فَقُلِيَ، ثُمَّ جُعِلَ سَويقاً، فَكُنتُ آخُذُهُ، فَرَجَعَ إلَيَّ جِسمي[3].

خُبزُ الأَرُزِّ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: أطعِمُوا المَبطونَ خُبزَ الأَرُزِّ، فما دَخَلَ جَوفَ المَبطونِ شَيءٌ أنفَعُ مِنهُ، أما إنَّهُ يَدبَغُ المَعِدَةَ، ويَسُلُّ الدّاءَ سَلّاً[4].

سَويقُ الجاوَرسِ

➢ الكافي عن عبد الرحمن بن كثير: مَرِضتُ بِالمَدينَةِ فَانطَلَقَ بَطني، فَوَصَفَ لي أبو عَبدِ اللهِ عليه السلام سَويقَ الجاوَرسِ[5]، وأمَرَني أن آخُذَ سَويقَ الجاوَرسِ وأشرَبَهُ بِماءِ الكَمّونِ، فَفَعَلتُ، فَأَمسَكَ بَطني وعوفيتُ[6].

ألبانُ الإِبِلِ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله: في ألبانِ الإِبِلِ... دَواءٌ لِذَرَبِكُم[7].

---

(١) الرضّ: الدقّ الجريش (لسان العرب، ج ٧، ص ١٥٤).
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٢، ح ٦.
(٣) المحاسن، ج ٢، ص ٣٠٤، ح ٢٠١١.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٥، ح ٢.
(٥) الجاوَرس: حبّ يشبه الذُرة وهو أصغر منها، وقيل: نوع من الدخن (المصباح المنير، ص ٩٧). انظر ص ٦٨٤ الهامش ١.
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٥، ح ٢.
(٧) المصنّف لعبد الرزّاق، ج ٩، ص ٢٥٩، ح ١٧١٣٥.

➢ عنه ﷺ: إنَّ في... ألبانِها شِفاءً لِلذَّرِبَةِ بُطونُهُم[(١)].

ما يُورِثُ البَواسيرَ

طولُ الجُلوسِ عَلَى الخَلاءِ

➢ الإمام الباقر عليه السلام: طولُ الجُلوسِ عَلَى الخَلاءِ يورِثُ الباسورَ[(٢)].

➢ الإمام الرضا عليه السلام: أدخُلِ الخَلاءَ لِحاجَةِ الإنسانِ، وَالبَث فيهِ بِقَدرِ ما تَقضي حاجَتَكَ، ولا تُطِل فيهِ؛ فَإِنَّ ذلِكَ يورِثُ الدّاءَ الدَّفينَ[(٣)] [(٤)].

➢ مجمع البيان: قيلَ: إنَّ مولاهُ (مولى لُقمانَ) دَخَلَ المَخرَجَ فَأَطالَ فيهِ الجُلوسَ، فَناداهُ لُقمانُ: إنَّ طولَ الجُلوسِ عَلَى الحاجَةِ يُفجَعُ مِنهُ الكَبِدُ، ويورَثُ مِنهُ الباسورُ، ويَصعَدُ الحَرارَةُ إلَى الرَّأسِ، فَاجلِس هَوناً وقُم هَوناً. قالَ: فَكَتَبَ حِكمَتَهُ عَلى بابِ الحُشِّ[(٥)].

الجِماعُ حاقِناً

➢ رسول الله ﷺ: لا يُجامِعَنَّ أحَدُكُم وبِهِ حَقنٌ مِن خَلاءٍ؛ فَإِنَّهُ يَكونُ مِنهُ البَواسيرُ، ولا يُجامِعَنَّ أحَدُكُم وبِهِ حَقنٌ مِن بَولٍ؛ فَإِنَّهُ يَكونُ النّاصورُ[(٦)].

---

(١) مسند ابن حنبل، ج ١، ص ٦٢٩، ح ٢٦٧٧.
(٢) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ١، ص ٢٨، ح ٥٦.
(٣) في بحار الأنوار: «يورث داء الفيل». قال العلاّمة المجلسي قدس سره في توضيح الحديث: «حدوث داء الفيل لكثرة الجلوس على الخلاء لعلّه لحدوث ضعف في الرجلين يقبل بسببه المواد النازلة من أعالي البدن. وفي النسخ «داء الدفين» أي الداء المستتر في الجوف» (بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٤٠).
(٤) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٤٩.
(٥) مجمع البيان، ج ٧، ص ٤٩٥.
(٦) كنز العمّال، ج ١٦، ص ٣٥٥، ح ٤٤٩٠٢.

الجَمعُ بَينَ البَيضِ وَالسَّمَكِ

➤ الإمام الرضا عليه السلام : يَنبَغي أن تَحذَرَ... أن تَجمَعَ في جَوفِكَ البَيضَ وَالسَّمَكَ في حالٍ واحِدَةٍ؛ فَإِنَّهُما إذَا اجتَمَعا وَلَّدَا القولَنجَ[1]، وَرِياحَ البَواسيرِ، ووَجَعَ الأَضراسِ[2].

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ البَواسيرِ

التّينُ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله : كُلُوا التّينَ الرَّطبَ وَاليابِسَ؛ فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي الجِماعِ، ويَقطَعُ البَواسيرَ، ويَنفَعُ مِنَ النِّقرِسِ[3] والإبرِدَةِ[4] [5].

الكُرّاثُ

➤ الكافي عن فرات بن أحنف: سُئِلَ أبو عَبدِ اللهِ عليه السلام عَنِ الكُرّاثِ، فَقالَ: كُلهُ؛ فَإِنَّ فيهِ أربَعَ خِصالٍ: يُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويَطرُدُ الرِّياحَ، ويَقطَعُ البَواسيرَ، وهُوَ أمانٌ مِنَ الجُذامِ لِمَن أدمَنَ عَلَيهِ[6].

الجَزَرُ

➤ الإمام الصادق عليه السلام : الجَزَرُ أمانٌ مِنَ القولَنجِ وَالبَواسيرِ، ويُعينُ عَلَى الجِماعِ[7].

---

(١) القُولَنج: مرض مِعَوي مؤلم يعسر معه خروج الثُّفل والريح (القاموس المحيط، ج ١، ص ٢٠٤).
(٢) طبّ الإمام الرضا عليه السلام ، ص ٦٣.
(٣) النِّقرِس: ورم ووجع في مفاصل القدمين وأصابع الرجلين (مجمع البحرين، ج ٣، ص ١٨٢٣).
(٤) الإبرِدَة - بالكسر -: علّة معروفة من غلبة البَرد والرطوبة، تفتّر عن الجماع (الصحاح، ج ٢، ص ٤٤٦).
(٥) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٧٧، ح ١٢٥٤.
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٥، ح ٤.
(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٢، ح ٢.

الأفعال والاستخدامات الطبية للجزر

هذه الخضرة الشائعة هي أيضاً دواء مطهر رائع. يدعم الكبد وينبّه تدفق البول وإزالة الفضلات من الكلى، عصير الجزر المستنبت عضوياً شراب لذيذ ومضاد قيّم للسموم. والجزر غني بالكاروتين الذي يحوّله الكبد إلى فيتامين A. وتعمل هذه المادة المغذية على تحسين الرؤية الليلية والبصر بعامّة.

الجذر النيء، مبشوراً أو مهروساً، علاج مأمون للديدان الخيطية، وبخاصة عند الأطفال، وأوراق الجزر البرّي مدرّ جيّد للبول.

وقد استخدمت لمقاومة التهاب المثانة وتكوُّن حصى الكلى ولتقليص الحصى المتكوّنة أصلاً. والبذور مدرّة للبول أيضاً. وهي تنبّه الحيض وتستخدم في الطب الشعبي كعلاج للسُكر المعلّق. وتفرّج الأوراق والبذور انتفاخ البطن وتجعل الهضم مستقراً.

تنبيه: لا تؤخذ بذور الجزر أثناء الحمل لأنها قد تكون مجهضة.

الأَرُزُّ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: نِعمَ الطَّعامُ الأَرُزُّ؛ يُوَسِّعُ الأَمعاءَ، ويَقطَعُ البَواسيرَ، وإنّا لَنَغبِطُ أهلَ العِراقِ بِأَكلِهِمُ الأَرُزَّ وَالبُسرَ[1]؛ فَإِنَّهُما يُوَسِّعانِ الأَمعاءَ، ويَقطَعانِ البَواسيرَ[2].

التَّمرُ وسَمنُ البَقَرِ

➤ الإمام الرضا عليه السلام: مَن أرادَ أن يَأمَنَ وَجَعَ السُّفلِ، ولا يَضُرَّهُ شَيءٌ مِن أرياحِ البَواسيرِ، فَليَأكُل سَبعَ تَمَراتِ هَيرونٍ[3] بِسَمنِ بَقَرٍ، ويُدَهِّنُ أُنثَيَيهِ بِزِئبَقٍ خالِصٍ[4].

---

(١) البُسْرُ: التمر قبل أن يُرطِب (لسان العرب، ج ٤، ص ٥٨).

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٤١، ح ٢.

(٣) الهيرون – كزيتون –: ضربٌ من التمر، جيّد (تاج العروس، ج ١٨، ص ٥٨٧). وفي بحار الأنوار: «برنيّ» بدل «هيرون».

(٤) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٣٥.

الحُبارى

➢ الإمام الكاظم عليه السلام : لا أرى بِأكلِ الحُبارى[١] بَأساً؛ وإنَّهُ جَيِّدٌ لِلبَواسيرِ، ووَجَعِ الظَّهرِ[٢].

الغُبَيراءُ

➢ الإمام الصادق عليه السلام : الغُبَيراءُ[٣]... يُسَخِّنُ الكُلَيتَينِ، ويَدبَغُ المَعِدَةَ، وهُوَ أمانٌ مِنَ البَواسيرِ، وَالتَّقتيرِ[٤].

الخواص الطبية للغبيراء (شجرة السمن)

المكونات يحتوي الثمر على حموض التنيّك والسوربيتول وحمضي الماليك والسوربيك وسكريّات وفيتامن C. وتحتوي البذور على غليكوزيدات سيانوجينية التي تنتج حمض البروسيك شديد السُميّة عند تلامسها مع الماء.

التاريخ والتراث كان يعتقد في المرتفعات الاسكتلندية أن شجرة السمّن ترياق للسحر يعوّل عليه. وكان سكان تلك المناطق يزرعونها قرب منازلهم. وكان رعاة البقر يعتقدون أن استخدام قضيب من شجرة السمّن لسَوْق الماشية يمكن أن يحميها من التأثيرات الشريرة. ويُستخدم الثمر منذ مدة طويلة لصنع الأطعمة المحفوظة.

الأفعال والاستخدامات الطبية: غالباً ما تؤخذ شجرة السمّن كمربىً أو نقيع لعلاج الإسهال والبواسير. ويمكن أيضا استخدام النقيع سائل غرغرة لالتهابات الحلق وكغسول لعلاج البواسير وفرط التصريف المهبلي.

تنبيه تزال البذور السامّة قبل استخدام الثمر كدواء أو غذاء.

---

(١) الحُبارى: طائر طويل العنق، رماديّ اللون، على شكل الإوَزّة، في منقاره طول، الذكر والأنثى والجمع فيه سواء (المعجم الوسيط، ج ١، ص ١٥١).

(٢)

(٣) الغُبَيراء: ثمرة تشبه العُنّاب (مجمع البحرين، ج ٢، ص ١٣٠٤). ويسمّى بالفارسيّة «سِنجِد».

(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٦١، ح ١.

الاِستِنجاءُ بِالماءِ البارِدِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: الاِستِنجاءُ بِالماءِ البارِدِ يَقطَعُ البَواسيرَ[١].

الاِستِنجاءُ بِالسُّعدِ

➤ الإمام الكاظم عليه السلام: مَنِ استَنجى بِالسُّعدِ بَعدَ الغائِطِ وغَسَلَ بِهِ فَمَهُ بَعدَ الطَّعامِ لَم تُصِبهُ عِلَّةٌ في فَمِهِ، ولا يَخافُ شَيئاً مِن أرياحِ البَواسيرِ[٢].

ما يَنفَعُ لِأوجاعِ الكَبِدِ

لَبَنُ التّينِ

➤ الإمام الباقر عليه السلام - في حِزقيلَ النَّبِيِّ عليه السلام -: خَرَجَت قَرحَةٌ عَلى كَبِدِهِ فَآذَتهُ فَتَخَشَّعَ للهِ وتَذَلَّلَ وقَعَدَ عَلَى الرَّمادِ، فَأَوحَى اللهُ إلَيهِ: أن خُذ لَبَنَ التّينِ فَحُكَّهُ عَلى صَدرِكَ مِن خارِجٍ، فَفَعَلَ فَسَكَنَ عَنهُ ذلِكَ[٣].

الفَصدُ

➤ مكارم الأخلاق عن محسن الوشّاء: شَكَوتُ إلى أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام وَجَعَ الكَبِدِ، فَدَعا بِالفاصِدِ فَفَصَدَني[٤] مِن قَدَمي، وقالَ: اِشرَبُوا الكاشِمَ لِوَجَعِ الخاصِرَةِ[٥].

---

(١) تهذيب الأحكام، ج ١، ص ٣٥٤، ح ١٠٥٦.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٨، ح ٣.
(٣) المحاسن، ج ٢، ص ٣٧١، ح ٢٢٩٧.
(٤) فَصَدَ العِرقَ: شَقَّه. ويقال: فَصَدَ المريضَ: أخرج مقداراً من دم وريده بقصد العلاج (المعجم الوسيط، ج ٢، ص ٦٩٠).
(٥) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ١٧٥، ح ٥٢٥.

خواص الكاشم (انجدان) الطبية

الاستعمالات: (الجذر المجفف، النبات المجفف أو الطازج، البذور) مدر بولي؛ مقوٍ معدي؛ محيض؛ مقشع. استعمل سابقاً كمدر بولي، وفي معالجة الرثية والشقيقة والنزلة القصبية. وهو مفيد في الانتفاخ وكذلك كمحرض للشهية على الطعام.

يُستخدم أحياناً خارجياً لمعالجة بعض المشكلات الجلدية البسيطة. كان مسحوق الجذر يستعمل ذات مرة كصنف من الفلفل.

يمكن استعمال الأوراق كمادة مطيبة في الأحسية، والكوافح، والسَلَطات، وكذلك كمادة خضارية؛ كما يستعمل البذور مع البسكوت واللحم.

مضادات الاستعمال: لا يجوز أن تتناول الحبالى مقادير كبيرة من هذا النبات، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من مرض كلوي.

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ رياحِ البَطنِ

الحبّةُ السّوداءُ

> طبّ الأئمّة عن عبد الرحمن بن الجهم: شَكا ذَريحٌ المُحارِبيُّ قَراقِرَ في بَطنِهِ إلى أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام، فَقالَ: أتوجِعُكَ؟
>
> قالَ: نَعَم.
>
> قالَ: ما يَمنَعُكَ مِنَ الحَبَّةِ السَّوداءِ وَالعَسَلِ لَها(١).

من خواص الحبة السوداء

التاريخ والتراث عُثر على الحبّة السوداء في قبر توت عنخ آمون، لكن دوره في مصر القديمة، على الصعيد الطبيّ وخلافه، غير معروف.

(١) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ١٠٠.

وقد أورد دسقوريدس، وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول، أن بذور الحبّة السوداء تؤخذ لعلاج الصداع والنزلة الأنفية وألم الأسنان والديدان المعدية، كما تؤخذ بكميّات كبيرة كمدرّ للبول وللحض على الحيض وزيادة درّ حليب الثدي.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة: على غرار كثير من الأعشاب الطهيّة، تفيد بذور الحبّة السوداء الجهاز الهضمي وتلطّف ألم المعدة وتشنجاتها وتخفّف الريح وانتفاخ البطن والمَغَص. كما أن البذور مطهّرة.

وتستخدم لعلاج الديدان المعوية عند الأطفال خاصة. وتستخدم بذور الحبّة السوداء كثيراً في الهند لزيادة درّ حليب الثدي.

الزَّيتونُ

➤ **الكافي عن إسحاق بن عمّار أو غيره، قال: قُلتُ لِأَبي عَبدِ اللهِ عليه السلام: إنَّهُم يَقولونَ: الزَّيتونُ يُهَيِّجُ الرِّياحَ.**
فَقالَ: إنَّ الزَّيتونَ يَطرُدُ الرِّياحَ(١).

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ دَوابِّ البَطنِ

خَلُّ الخَمرِ

➤ **الإمام عليّ عليه السلام: كُلوا خَلَّ الخَمرِ فَإِنَّهُ يَقتُلُ الدّيدانَ فِي البَطنِ(٢).**

➤ **الإمام الصادق عليه السلام: خَلُّ الخَمرِ يَقتُلُ دَوابَّ البَطنِ(٣).**

➤ **عنه عليه السلام: عَلَيكَ بِخَلِّ الخَمرِ، فَاغمِس فيهِ؛ فَإِنَّهُ لا يَبقى في جَوفِكَ دابَّةٌ إلّا قَتَلَها(٤).**

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٣١، ح ٣.
(٢) عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ٢، ص ٤٠، ح ١٢٧.
(٣) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ٦٥.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٠، ح ١١.

أكلُ التَّمرِ عَلى الرِّيقِ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله: كُلُوا التَّمرَ عَلَى الرِّيقِ؛ فَإِنَّهُ يَقتُلُ الدّيدانَ فِي البَطنِ(١).

➢ الإمام الصادق عليه السلام: مَن أكَلَ سَبعَ تَمَراتٍ عَجوَةٍ(٢) عِندَ مَنامِهِ؛ قَتَلنَ الدّيدانَ مِن بَطنِهِ(٣).

عِلاجاتٌ أُخرى

مُخُّ البَيضِ لِعِلاجِ قِلَّةِ الاستِمراءِ

➢ مكارم الأخلاق عن عليّ بن محمّد بن أشيم: شَكَوتُ إلَى الرِّضا عليه السلام قِلَّةَ استِمرائِي الطَّعامَ، فَقالَ: كُل مُخَّ البَيضِ، قالَ: فَفَعَلتُ، فَانتَفَعتُ بِهِ(٤).

التُّفّاحُ لِعِلاجِ السَّمِّ

➢ الإمام الكاظم عليه السلام: التُّفّاحُ يَنفَعُ مِن خِصالٍ عِدَّةٍ: مِنَ السَّمِّ، وَالسِّحرِ، وَاللَّمَمِ(٥) يَعرِضُ مِن أهلِ الأَرضِ(٦)، وَالبَلغَمِ الغالِبِ، ولَيسَ شَيءٌ أسرَعَ مِنهُ مَنفَعَةً(٧).

العِلاجُ بِالماءِ

➢ الكافي عن أبي طيفور المتطبّب: دَخَلتُ عَلى أبِي الحَسَنِ الماضي عليه السلام

(١) عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ٢، ص ٤٨، ح ١٨٥.

(٢) العَجوَة: هي نوع من تمر المدينة أكبر من الصيحاني يضرب إلى السواد، من غرس النبيّ صلى الله عليه وآله (النهاية، ج ٣، ص ١٨٨).

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٩، ح ٢٠.

(٤) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٥٢، ح ١١٤٧.

(٥) اللَّمَم: الجنون (القاموس المحيط، ج ٤، ص ١٧٧).

(٦) من أهل الأرض: أي الجنّ (مرآة العقول، ج٢٢، ص ١٩٥).

(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٥، ح ٢.

فَنَهَيتُهُ عَن شُربِ الماءِ، فَقالَ: وما بَأسٌ بِالماءِ؛ وهُوَ يُديرُ الطَّعامَ فِي المَعِدَةِ، ويُسَكِّنُ الغَضَبَ، ويَزيدُ فِي اللُّبِّ، ويُطفِئُ المِرارَ[١].

- الإمام الصادق عليه السلام: كانَ رَسولُ اللهِ صلى الله عليه وآله إذا أفطَرَ بَدَأَ بِحَلواءَ يُفطِرُ عَلَيها؛ فَإِن لَم يَجِد فَسُكَّرَةٍ أو تَمَراتٍ، فَإِذا أعوَزَ ذلِكَ كُلُّهُ فَماءٍ فاتِرٍ[٢]. وكانَ يَقولُ: يُنَقِّي المَعِدَةَ والكَبِدَ، ويُطَيِّبُ النَّكهَةَ وَالفَمَ، ويُقَوِّي الأَضراسَ، ويُقَوِّي الحَدَقَ ويَجلُو النّاظِرَ، ويَغسِلُ الذُّنوبَ غَسلاً، ويُسَكِّنُ العُروقَ الهائِجَةَ والمِرَّةَ[٣] الغالِبَةَ، ويَقطَعُ البَلغَمَ، ويُطفِئُ الحَرارَةَ عَنِ المَعِدَةِ، ويَذهَبُ بِالصُّداعِ[٤].
- الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه السلام: أروي فِي الماءِ البارِدِ أنَّهُ يُطفِئُ الحَرارَةَ، ويُسَكِّنُ الصَّفراءَ، ويَهضِمُ الطَّعامَ، ويُذيبُ الفَضلَةَ الَّتي عَلى رَأسِ المَعِدَةِ، ويَذهَبُ بِالحُمّى[٥].

الماء أحدث تقنيات الطب البديل لمعالجة الامراض المزمنة وحتى المستعصية! المطلوب عدم المبالغة بها لأن الاكثار منها لدى المصابين بالقلب تؤدي إلى تورم في الدماغ

يعتبر الماء من أقدم الأوساط البيئية العلاجية التي استخدمها الإنسان والحيوان لتطهير الجروح وتشجيع التئامها وإرخاء العضلات المشدودة والمتوترة وتنظيف الجسم والروح والنفس معاً.

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٨١، ح ٢.
(٢) ماءٌ فاترٌ: بين الحرّ والبارد (لسان العرب، ج ٥، ص ٤٣).
(٣) المِرّة: مزاج من أمزجة البدن، وهي أحدى الطبائع الأربعة (تاج العروس، ج ٧، ص ٤٧٦).
(٤) الكافي، ج ٤، ص ١٥٣، ح ٤.
(٥) الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه السلام، ص ٣٤٦.

وقد أثبت فعاليته في تنشيط الجسم والشعور بالاسترخاء وانعدام الوزن والاستسلام التام وتخفيف الآلام العضوية والنفسية، وتقليل مشاعر الإحباط والغضب والتوتر، خصوصاً أثناء الطفو عليه. والماء الذي نشربه أو نستعمله اليوم، هو الماء الموجود نفسه في الطبيعة حولنا منذ القدم واستعمله الإنسان القديم، ولكن نوعيته تتجدد دائماً من خلال دورته الطبيعية، وقد تشكلت غالبية كميات الماء على الأرض عند تكون الكرة الأرضية قبل ملايين السنين.

الماء ضرورة للحياة وهو يأتي في الاهمية، بعد الهواء الذي نتنفسه، إذ يعتبر أهم المكونات الحيوية لأنسجة الكائنات الحية، وهو يكوّن نحو ٧٥ في المئة من تركيب جسم الإنسان الذي يستطيع العيش من دون طعام مدة شهر، ولكنه لا يستطيع البقاء على قيد الحياة لأكثر من أسبوع من دون ماء.

ويعتقد بعض العلماء أن الحياة بدأت في الماء، وتؤكد الصور التي التقطت من سفن الفضاء أن الأرض هي «كوكب الماء»، وأن كمية المياه التي وجدت منذ القدم في هذا الكوكب ثابتة لا تتغير!

ومن المعروف أن الماء يغطي ثلاثة أرباع سطح الكرة الأرضية، إلا أن ما في متناول أيدينا من هذا الماء لا يزيد عن ١ في المئة، لأن أكثر من ٩٧ في المئة منه مالح في المحيطات والبحار، وأقل من ٣ في المائة ماء عذب صالح للشرب، إضافة إلى حوالي ٧٥ في المئة من الماء الصالح للشرب متجمد في القمم الجليدية. ويقدر حجم الماء الذي يستطيع الإنسان الاستفادة منه بحوالي ١٤٠٠٠ كيلومتر مكعب في السنة، ويتجاوز استهلاك سكان العالم من الماء في أيامنا هذه مقدار ٣٠٠٠ كيلومتر مكعب سنوياً موزعة على الري بنسبة ٧٠ في المئة، والصناعة بنحو ٢٥ في المئة والاستخدامات المنزلية بحوالي ٥ في المئة. ومع ذلك، يتوقع العلماء أن يتضاعف مقدار الماء المستخدم خلال عقد من الزمن، خصوصاً أن استهلاك أهل الأرض للمياه في ازدياد مطرد بسبب زيادة أعدادهم من جهة، وتوسع قطاعي الزراعة والصناعة من جهة أخرى.

العلاج المائي

العلاج المائي هو مصطلح عام يطلق على مجموعة من العلاجات الطبية البديلة التي تستخدم الماء لتخفف بعض الأمراض وتسكين الآلام أو لتنظيف القناة الهضمية من السموم وفضلات الطعام، ويعتمد على مبدأ أن الماء أهم عنصر أساسي للصحة الجيدة. وللعلاج المائي تاريخ طويل كشكل من أشكال العلاج الطبي عند القدماء.

ففي أيام الرومان والإغريق تم اكتشاف مصادر المياه التي اعتبرت مهمة وذات خصائص علاجية مميزة، واستخدمت في معالجة عدة حالات مرضية، إضافة إلى اتحادها مع العلاجات الطبية التقليدية والدوائية، وكان شائعاً جداً في القرن التاسع عشر في أوروبا وأميركا، وتمثل في لف الجسم بشراشف مبللة لعدة ساعات عند الاستلقاء والتعرق، وبعد خروج كمية كافية من العرق، يفك المريض ويوضع في حمام بارد ويشرب أكبر كمية ممكنة من الماء، وتكرر هذه العملية لعدة أيام وحتى أسابيع، للتخلص من المواد السامة المتراكمة في الجسم وإعادة حيويته من خلال قوى الشفاء الطبيعية، وقد سجلت في فرنسا أول ولادة تحت الماء عام ١٨٠٣، حيث وضعت امرأة حامل أعياها المخاص الطويل، في حوض ماء ساخن لتسترخي، فولد طفلها بسرعة وخلال فترة قصيرة، واستخدم الاتحاد السوفياتي السابق نفس هذه الطريقة في أعوام الستينات لتوليد الحوامل المصابات بتعسر الولادة.

أشكال العالج المائي

وينقسم العلاج المائي إلى عدة أشكال، الخارجي الذي يتمثل في نقع الجسم في الماء أو التطبيقات المائية أو الثلجية على الجسم، والعلاجات المرتبطة بالحرارة، التي تعتمد على التأثيرات المختلفة للماء الساخن أو البارد على الجلد والأنسجة التحتية، حيث يساعد الماء الساخن بدرجة حرارة ٣٧,٨ مئوية أو ١٠٠ فهرنهايتية، في إرخاء العضلات ويسبب التعرق، ويستخدم لعلاج التهابات المفاصل والروماتيزم وضعف الدورة الدموية وأوجاع العضلات، ويمكن استخدامه أيضاً متحداً مع العلاج العطري، بإضافة زيوت عطرية إلى الماء.

أما المياه الباردة بدرجة حرارة ١٥,٦ مئوية أو ٦٠ فهرنهايتية، فتستخدم لتنيشط تدفق الدم في الجلد والعضلات التحتية.

وتضم العلاجات المائية المرتبطة بالحرارة استخدام الحرارة الرطبة أو الباردة على أجزاء معينة من الجسم، واستخدام الحرارة الرطبة يسمة «تكميد» وتفيد في علاج الانفلونزا والزكام والتهاباتات المفاصل، بينما تستخدم الكمادات الضاغطة الثلجية أو مكعبات الثلج في علاج الصداع والشد وجراحة الاسنان، وتستخدم أحياناً كمادات الجسم التي تتكون من قماش مبلل يلف حول المريض، في تهدئة المرضى النفسيين وإزالة السموم، ويلجأ إلى شكل آخر م الحمامات المائية يسمى: «سيتز» حيث يجلس المريض في حوض خاص يسمح للجزء السفلي من البطن بالإنطمار تحت الماء الذي

يختلف في درجة حرارته عن الماء الموجود حول الأقدام، وينصح بها لحالات البواسير وانتفاخ البروستات وتقلصات الدورة الشهرية وغيرها من الاضطرابات البولية والتناسلية ومن الأشكال الأخرى للعلاج المائي، العلاجات المرتبطة بالحركة، التي تستخدم الماء الواقع تحت الضغط على شكل دفقات أو دوائر حلزونية أو فقاعات هوائية لتدليك الجسم، ومعالجة إصابات المفاصل والعضلات، إضافة إلى اضطرابات القلق والتوتر، وحمامات التنقية المملوءة بمحاليل الكلورين وملح البحر وعصير الليمون والكركم وأملاح إبسوم وصودا الخبز، وغيرها من المواد، وذلك لتنقية الجسم من السموم وترسبات المعادن الثقيلة كالرصاص، والإشعاع.

أما العلاج المائي الداخلي فيشمل الري المعوي والحقن الشرجية، إلى جانب حمامات البخار أو استنشاق البخار لتخفيف الاحتقان التنفسي ومعالجة الزكام ونزلات البرد، إضافة إلى شرب المياه المعدنية لتجديد توازن الأملاح في الجسم أو تنظيفه من السموم.

وينصح باستخدام حمامات الماء الساخنة أو الدافئة لأغراض الاسترخاء، والحمامات الفاترة لتخفيف الحمى، ويمكن إضافة أنواع مختلفة من الأعشاب على شكل زيوت اساسية أو ازدهار أو اعشاب كاملة لزيادة القيمة العلاجية لهذه الحمامات، ورفع كفاءتها في معالجة عدد من الأمراض والآلام، أو إضافة حفنتين من أملاح ابسوم أو أملاح البحر الميت إلى الماء المغلي حتى تذوب، ثم وضع المحلول في حوض الماء. وينصح بإضافة خمس نقاط من زيت النعناع أو زيت شجرة الشاي ذات الخصائص المزيلة للاحتقان إلى حمامات البخار المستنشق بهدف فتح المجاري الهوائية وتسهيل التنفس أو خشب الصندل لالتهاب الحلق أو زيت اللافندر أو الزعتر للسعال.

ويوصي العلماء باستخدام كمادات الماء البارد لتخفيف الإنتفاخ وتقليل ازرقاق وكدمات الماء الدافئ أو الساخن لمعالجة الدمامل وأوجاع العضلات، كما ويمكن إضافة الزيوت العطرية إلى هذه الكمادات لزيادة فعاليتها وقيمتها العلاجية.

الحمامات الساخنة والباردة

للعلاج المائي بالحمامات الساخنة فوائد صحية عظيمة ويوصي جميع الأطباء وخبراء العلاج الفيزيائي بالتدليك المائي الساخن لإعادة التأهيل وتخفيف التوتر والتشجيع على الاسترخاء والحصول على نوم جيد مريح.

ويعتمد هذا العلاج بشكل أساسي على مياه الينابيع الساخنة، حيث تتوافر ثلاثة عوامل رئيسية هي: الحرارة والقابلية للطفو والتدليك، فالانطمار في الماء الساخن يزيد درجة حرارة الجسم ويسبب توسع الاوعية الدموية، الامر الذي يحسّن الدورة الدموية وجريان الدم فيها.

أما القابلية للطفو على الماء، فتقلل وزن الجسم بحولي ٨٥ - ٩٠ في المائة، وبالتالي تخفف الضغط على المفاصل والعضلات، وتخلق احساساً بالاسترخاء وانعدام الوزن.

أما فعل المساج أو التدليك فينتج عن ارسال خليط من الماء والهواء عبر فوهات التدفق، وهذا يزيد طاقة المياه الدافئة المتدفقة، فترخي العضلات المشدودة، وتنشط انطلاق مواد الاندورفين، وهي مسكنات الألم الطبيعية في الجسم.

يمكن لأي شخص الخضوع لهذا العلاج، لاسيما وأن التوتر أصبح جزءاً لا يتجزأ من الحياة العصرية اليومية، ويقضي الإنسان الحديث جل حياته في مواجهته ومحاولة التأقلم معه وتحمله أو حتى تجاهله، مع أنه قد يسبب بعض الآلام والانفعالات.

ويرى الخبراء أن نقع الجسم في مياه ساخنة متدفقة يساعد على الاسترخاء بدنياً وذهنياً، وممارسة هذا العلاج لعدة دقائق قبل النوم يساعد في الحصول على قسط جيد ومريح من النوم العميق، ويساهم في تحضير الفرد جيداً لمواجهة توترات الحياة وأحداثها في اليوم التالي.

ولمياه الحمامات الساخنة تأثيرات خاصة على مرضى التهاب المفاصل بكافة أنواعه من التهاب مفاصل روماتيزمي أو عظمي أو انتفاخ الكاحل أو النقرس أو الذئبة، ويعانون من الألم وانتفاخ دائم في المفاصل.

فقد أكدت النشرة الصحية عن المتجمات وتمارين المياه الساخنة الصادرة عن المؤسسة الاميركية لالتهاب المفاصل، أن المرضى المصابين يستجيبون جيداً للحرارة التي ساعدت على إرخاء عضلاتهم بشكل كبير، وتخفيف الألم والتصلب وأتاحت لهم حرية الحركة من خلال ممارسة التمرينات والنشاطات اليومية بسهولة أكبر.

وأشار إلى أن المياه الساخنة ترخي العضلات وتساعد المريض على ممارسة نطاق من التمرينات الحركية والقيام بنشاطاته اليومية بألم وشد أقل.

وكانت دراسة سابقة نشرتها مجلة «نيوانجلاند» الطبية، قد أظهرت بعض الفوائد

الصحية للتمرينات البدنية والعلاج باستخدام ينابيع المياه الساخنة، أبرزها أن المرضى المصابين بسكري النوع الثاني الذين استخدموا المياه الساخنة لمدة ٣٠ دقيقة يومياً لستة أيام في الأسبوع احتاجوا جرعات أقل من هرمون الانسولين الضروري للسيطرة على سكر الدم، وفقدوا بعض الوزن، واظهروا انخفاضات مميزة في مستويات السكر والهيموجلوبين السكري، وحصلوا على نوم أفضل كماً ونوعاً، وزاد احساسهم بالنشاط والحيوية بعد عشرة أيام فقط من العلاج.

كما سجلت هذه الدراسة فوائد أخرى للمياه الساخنة للأشخاص غير القادرين على الحركة أو ممارسة التمارينات، كالمشلولين، حيث زادت تدفق الدم إلى عضلاتهم المخططة ونشطتها.

ولا تناسب جميع اشكال العلاج المائي المرضي، فالحمامات الباردة لا ينبغي أن تعطي للأطفال أو كبار السن، ولا تناسب حمامات الساونا الأشخاص المصابين بمشكلات في القلب، لذا ينصح الخبراء بضرورة استشارة الطبيب قبل اللجوء للعلاج بالماء الساخن، خصوصاً بالنسبة للنساء الحوامل ومرضى القلب أو المصابين بالسكري وارتفاع ضغط الدم وغيرها من الأمراض الناتجة عن تلف في النهايات العصبية التي لا يستطيع المصابون فيها تمييز التغيير في درجات حرارة الماء فيتعرضون للحروق أو لسعات من البرودة، كما ينصح بعدم وضع الاطفال لفترات طويلة في المياه الساخنة، لأن أجسامهم أكثر حساسية لتاثيرات الحرارة. ولا تسبب الحمامات المائية سواء في الأحواض أو البرك أو الجاكوزي آثاراً جانبية أو مضاعفات إذا كانت نظيفة، لأنها تعتبر مرتعاً خصباً لنمو البكتيريا المسببة للانتانات، لذا ينبغي تنظيفها باستمرار وعدم إضافة الزيوت العطرية إلا مخففة بالماء، والتأكد من أنها لا تسبب تفاعلات تحسسية من خلال فحص اللصاقات الجلدية، حيث يتم مسح الجلد بكمية صغيرة من الاعشاب أو الزيوت المخففة ومراقبو ظهور أي احمرار أو تهيج.

ومن أخطر الآثار الجانبية المحتملة لعلاج المائي هو الانهاك الحراري، الذي يحدث عندما يقضي الشخص فترات طويلة في الجاكوزي أو حمامات المياه الساخنة.

ومن أنواع العلاج المائي الآخرى، المياه المعدنية الحارة التي تعالج بشربها أمراض الجهاز الهضمي والكلى والجهاز التنفسي.

العلاجُ بالتَّقيُّؤِ اختياراً

➤ الإمام الباقر عليه السلام : مَن تَقَيَّأ قَبلَ أن يَتَقَيَّأ كانَ أفضَلَ مِن سَبعينَ دَواءً، ويُخرِجُ القَيءُ عَن هذَا السَّبيلِ كُلَّ داءٍ وعِلَّةٍ[(١)] [(٢)].

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ انسِدادِ الشَّهيَّةِ

الجُبنُ

➤ الإمام الصادق عليه السلام : نِعمَ اللُّقمَةُ الجُبنُ، تُعذِبُ الفَمَ، وتُطَيِّبُ النَّكهَةَ، وتَهضِمُ ما قَبلَهُ، وتُشَهّي الطَّعامَ[(٣)].

الحَوكُ (الحبق)

➤ الإمام الصادق عليه السلام : الحَوكُ بَقلَةُ الأنبِياءِ، أما إنَّ فيهِ ثَمانَ خِصالٍ: يُمرِئُ، ويَفتَحُ السُّدَدَ، ويُطَيِّبُ الجُشاءَ، ويُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويُشَهّي الطَّعامَ ويَسُلُّ الدّاءَ..[(٤)].

من خواص الحوك (الحبق)

الأوراق: الأوراق مفيدة لفرك لسع الحشرات ويمكن أخذها أيضاً كمقوٍّ مدفىء ومنشط في حالات الإنهاك العصبي أو أي حالة متصلة بالبرد. تجمَع الأوراق قبل الإزهار.

---

(١) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ٦٧.

(٢) «قبل أن يتقيّأ» أي قبل أن يسبقه القيء بغير اختياره، أو المراد به أوّل ما يتقيّأ في تلك العلّة(هامش بحار الأنوار).

(٣) الدروع الواقية: ص ٤٢.

(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٤، ح ٤.

في الطب الأيورفيدي، ينصَح باستعمال عصير الحبق لمداواة لسعة الأفعى وكمقو عام لمعالجة النوافض (القشعريرات، «البرديّات») والسعال ومشاكل الجلد وأوجاع الأذن.

الزيت العطري: في المعالجة العطرية، غالباً ما يمزَج زيت الحبق (أو الرَيحان) المستخلص من الأوراق مع زيت الزوفا أو البَرغَموت أو الخطمي ويستعمَل كزيت منشط للتدليك في حالات الاكتئاب.

الأوراق الطازجة: تفرَك بها لسعات الحشرات للتخفيف من الحَك والالتهاب.

النقيع: يحضَّر نقيع من الحبق والقليل من ذَنَب الأسد ويشرَب بعد عملية الولادة مباشرة للحؤول دون احتجاز المشيمة في الرحم.

الصبغة: تحضَّر صبغة من ورق الحبق والبطونيقا البرية والدّرَقة لمعالجة الحالات العصبية أو مع الراسَن والزوفا للسعال والتهاب القصبات.

الغسول: يخلَط العصير مع نفس المقدار من العسل ويستعمَل لغسل المناطق المصابة بالسَّعفة ringworm أو الحُكّة.

العصير: يخلَط عصير الحبق بمَغلي القرفة وكبش القرنفل لمعالجة النوافض («البرديات»).

الشراب: يمزَج العصير بنفس المقدار من العسل ويستعمَل لحالات السّعال.

الاستنشاق: يسكَب بعض الماء الغالي فوق الأوراق ويستنشَق البخار لمعالجة زكام الرأس.

الزيت العطري

الزيت: تضاف ٥ إلى ١٠ نقاط من الزيت إلى ماء الحمام في حالات الإنهاك العصبي والتعب الذهني والسوداوية والقلق والاضطراب.

زيت لفرك الصدر: تخفَّف ٥ نقاط من زيت الحبق (أو الرّيحان) في ١٠ مل زيت لوز أو زيت عبّاد الشمس ويفرَك بها الصدر في حالات الربو والتهاب القصبات.

زيت للتدليك: يستعمَل الزيت المخفَّف لمعالجة ضعف الأعصاب؛ ويمكن أيضاً استعماله على الجلد بمثابة طارد للحشرات.

المحاذير: يحظر استعمال الزيت العطري خارجياً (أو داخلياً) أثناء الحَمل.

الدَّمُ وَالطِّحالُ

عَلاماتُ أمراضِ الدَّمِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام : إنَّ لِلدَّمِ وهَيَجانِهِ ثَلاثَ عَلاماتٍ: البَثرَةَ[1] فِي الجَسَدِ، وَالحِكَّةَ، ودَبيبَ الدَّوابِّ[2] [3].

➤ أبو الحسن عليه السلام : عَلاماتُ الدَّمِ أربَعٌ: الحِكَّةُ، وَالبَثرَةُ وَالنُّعاسُ، وَالدَّوَرانُ[4].

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ أمراضِ الدَّمِ

سَويقُ العَدَسِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام - إذا هاجَ الدَّمُ بِأَحَدٍ مِن حَشَمِهِ[5] قالَ لَهُ -: اِشرَب مِن سَويقِ العَدَسِ؛ فَإِنَّهُ يُسَكِّنُ هَيَجانَ الدَّمِ ويُطفِئُ الحَرارَةَ[6].

الإجّاصُ

➤ الكافي عن زياد القندي: دَخَلتُ عَلى أبِي الحَسَنِ الأَوَّلِ عليه السلام وبَينَ يَدَيهِ

(١) في المصدر: «النشرة» بدل «البثرة»، والتصويب من بحار الأنوار. والبَثر: خُرّاج صِغار، وخصّ بعضهم به الوجه، واحدته بَثْرَة وبَثَرَة (لسان العرب، ج ٤، ص ٣٩).

(٢) قال المجلسي قدس سره: كأنّ المراد بدبيب الدوابّ ما يتخيّله الإنسان من دبيب نملة أو دابّة في جلده، وتسمّيه الأطبّاء: التنمّل (بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ١٠١).

(٣) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ٥٥.

(٤) الخصال، ص ٢٥٠، ح ١١٥.

(٥) الحَشَمُ: جماعة الإنسان اللائذون به لخدمته (النهاية، ج١، ص ٣٩١).

(٦) الكافي، ج٦، ص٣٠٧، ح١.

تَورُ[١] ماءٍ فيهِ إجّاصٌ أسوَدُ في إبّانِهِ[٢].

فَقالَ: إنَّهُ هاجَت بي حَرارَةٌ وإنَّ الإجّاصَ الطَّرِيَّ يُطفِئُ الحَرارَةَ، ويُسَكِّنُ الصَّفراءَ، وإنَّ اليابِسَ مِنهُ يُسَكِّنُ الدَّمَ، ويَسُلُّ الدّاءَ الدَّوِيَّ[٣] [٤].

السِّلقُ

➤ الإمام الرضا عليه السلام – في فَوائِدِ السِّلقِ: يَشُدُّ العَقلَ، ويُصَفّي الدَّمَ[٥].

الخَسُّ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: عَلَيكُم بِالخَسِّ؛ فَإِنَّهُ يُصَفّي الدَّمَ[٦].

الحِجامَةُ

➤ رسول الله ﷺ: إحتَجِموا إذا هاجَ بِكُمُ الدَّمُ؛ فَإِنَّ الدَّمَ رُبَّما تَبَيَّغَ[٧] بِصاحِبِهِ فَيَقتُلُهُ[٨].

➤ عنه ﷺ: الدّاءُ ثَلاثَةٌ وَالدَّواءُ ثَلاثَةٌ؛ فَأَمَّا الدّاءُ: فَالدَّمُ وَالمِرَّةُ وَالبَلغَمُ؛ فَدَواءُ الدَّمِ الحِجامَةُ، ودَواءُ البَلغَمِ الحَمّامُ، ودَواءُ المِرَّةِ المَشِيُّ[٩] [١٠].

---

(١) تَوْر: إناءٌ من صُفر أو حِجارة كالإجّانة (النهاية، ج١، ص١٩٩).
(٢) إبّانُ كلِّ شيء: وقته وحينه الذي يكون فيه (لسان العرب: ج ١٣، ص ٤).
(٣) الدّاء الدَّوِيّ: الذي عسرَ علاجه وأعيا الأطبّاء... فالتوصيف للمبالغة كليل ألْيَل ويوم أيوَم.
(٤) الكافي، ج٦، ص ٣٥٩، ح ١. (٥) يأتي معناه في ص ٥٩٩ (السلق).
(٦) المحاسن، ج ٢، ص ٣٢٧، ح ٢١١٠، بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢١٧، ح ٧.
الكافي، ج ٦، ص ٣٦٧، ح ١.
(٧) تبيَّغ به الدمُ: هاج به وغلب، وذلك حين تظهر حُمرتُه في البدن (تاج العروس، ج ١٢، ص ١١).
(٨) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ٥٧.
(٩) المَشِيّ: يقال شربتُ مَشِيّاً ومَشُوّاً، وهو الدواء والمُسهِل؛ لأنّه يحمل شاربه على المشيّ والتردّد إلى الخلاء (النهاية، ج ٤، ص ٣٣٥).
(١٠) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ١ ص ١٢٦، ح ٢٩٩.

ما يُوَلِّدُ الدَّمَ النَّقيّ

الباقِلاءُ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: أكلُ الباقِلّى يُمَخِّخُ السّاقَين، ويَزيدُ فِي الدِّماغِ، ويُوَلِّدُ الدَّمَ الطَّرِيَّ(١).

الرُّمّانُ

➤ الإمام الرضا عليه السلام: مُصَّ مِنَ الرُّمّانِ الإمليسِيِّ(٢)؛ فَإِنَّهُ يُقَوّي النَّفسَ، ويُحيِي الدَّمَ(٣).

من خواص الرمان الطبية

المكوّنات: يحتوي قشر الرمّان ولحاؤه على قلوانيّات البلتبرين.

التاريخ والتراث يقال إن الفرعون تَحُوتْمُس أحضر معه الرمّان إلى مصر من آسيا. وقد حظي ثمره بالتقدير واستُخدم أيضاً كدواء للديدان.

وعرف الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول قدرة العشبة على طرد الديدان، لكن هذه الميزة طواها النسيان لاحقاً في أوروبا لأكثر من ١٨٠٠ سنة.

وفي أوائل القرن التاسع عشر، صار الأطباء الإنكليز مهتمّين بالرمان وخضعت خصائصه الطبية للفحص بعد أن استخدمه عشّاب هندي لعلاج رجل إنكليزي من الديدان الشريطية.

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٤، ح ١.

(٢) في بحار الأنوار وبعض نسخ المصدر: «المُزّ» بدل «الإمليسي». والمُزّ من الرمّان ما كان طعمُه بين حموضة وحلاوة (انظر لسان العرب، ج ٥، ص ٤٠٩). قال العلاّمة المجلسي قدس سره: قال في القاموس: الإمليس - وبهاءٍ -: الفلاة ليس بها نبات، والرمّان الأمليسي كأنّه منسوب إليه، انتهى. والمعروف عندنا المَلَس - بالتحريك - وهو ما لا عَجَم (أي نواة) له (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ١٢٣).

(٣) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٦١.

الأفعال والاستخدامات الطبية: يعتبر قشر الرمان ولحاؤه دواءين محدّدين للاحتشار بالديدان الشريطية. يؤدي القلواني الموجود في القشر واللحاء إلى إرخاء تشبّثها بالجدران المعوية. وإذا ما اتبع مغلى قشر الرمّان أو لحاؤه بجرعة من مليّن أو مسهل قوي، تطرد الديدان.

كما أن اللحاء والقشر قابضان قويّان ويستخدمان أحياناً لعلاج الإسهال.

وفي أسبانيا يؤخذ عصير لب الرمّان لإراحة المعدة المنزعجة وكدواء لتفريج الريح.

تنبيهات قلوانيّات البلّتيرين سامّة قويّة. لا يؤخذ القشر أو اللحاء إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع هذه النبتة، وبخاصة مستخلصات لحائها إلى قيود قانونيّة في بعض البلدان.

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ وَجَعِ الطِّحالِ

- **الإمام الصادق عن الباقر عليه السلام:** شَكا إلَيهِ رَجُلٌ مِن أولِيائِهِ وَجَعَ الطِّحالِ، وقَد عالَجَهُ بِكُلِّ عِلاجٍ وأنَّهُ يَزدادُ كُلَّ يَومٍ شَرّاً حَتّى أشرَفَ عَلَى الهَلَكَةِ. فَقالَ لَهُ: اِشتَرِ بِقِطعَةِ فِضَّةٍ كُرّاثاً وَاقلِهِ قَلياً جَيِّداً بِسَمنٍ عَرَبِيٍّ، وأطعِم مَن بِهِ هذَا الوَجَعُ ثَلاثَةَ أيّامٍ؛ فَإِنَّهُ إذا فَعَلَ ذلِكَ بَرَأَ إن شاءَ اللهُ تَعالى(١).
- **الكافي عن موسى بن بكر:** اِشتَكى غُلامٌ لِأَبِي الحَسَنِ عليه السلام، فَسَأَلَ عَنهُ، فَقيلَ: بِهِ طُحالٌ. فَقالَ: أطعِموهُ الكُرّاثَ ثَلاثَةَ أيّامٍ، فَأَطعَمناهُ، فَقَعَدَ الدَّمُ(٢)، ثُمَّ بَرِئَ(٣).

---

(١) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ٣٠.

(٢) قال المجلسي قدس سره: الظاهر أنّ المراد بقعود الدم انفصال الدم عنه عند القعود للبراز. وقد ذكر الأطبّاء أنّه يفتح سدّة الطحال وإسهال الدم بسبب التسخين والتفتيح كما يدرّ دم الحيض. وأمّا نفع إسهال الدم لورم الطحال؛ فلأنّه قد يكون من سوء مزاج الدم وقد يكون من السوداء (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢٠٢).

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٥، ح ١ وج ٨، ص ١٩٠، ح ٢١٩.

الجِلدُ

صِحَّةُ الجِلدِ، التَّدهينُ

الادِّهانُ بِالبَنَفسَجِ

- رسول الله ﷺ : إدَّهِنوا بِالبَنَفسَجِ؛ فَإِنَّهُ بارِدٌ فِي الصَّيفِ وحارٌّ فِي الشِّتاءِ(١).
- الإمام الصادق عليه السلام : البَنَفسَجُ سَيِّدُ أدهانِكُم(٢).
- عنه عليه السلام : مَثَلُ البَنَفسَجِ فِي الأدهانِ مَثَلُنا فِي النّاسِ(٣).
- عنه عليه السلام : فَضلُ البَنَفسَجِ عَلَى الأدهانِ كَفَضلِ الإسلامِ عَلَى الأديانِ. نِعمَ الدُّهنُ البَنَفسَجُ، لَيَذهَبُ بِالدّاءِ مِنَ الرَّأسِ وَالعَينَينِ، فَادَّهِنوا بِهِ(٤).
- الكافي عن محمّد بن الفيض: ذُكِرَت عِندَ أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام الأدهانُ، فَذُكِرَ البَنَفسَجُ وفَضلُهُ، فَقالَ: نِعمَ الدُّهنُ البَنَفسَجُ! إدَّهِنوا بِهِ؛ فَإِنَّ فَضلَهُ عَلَى الأدهانِ كَفَضلِنا عَلَى النّاسِ(٥).

---

(١) عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ٢، ص ٣٤، ح ٧٤.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٥٢١، ح ١.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٥٢١، ح ٤.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٥٢١، ح ٥.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٥٢٣، ح ١.

من خواص البنفسج

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق والجذر.

المكوّنات: يحتوي البنفسج العطر على غليكوزيدات فينولية (بما في ذلك الغولترين) وصابونينات (مايروسين وفيولين) وفلافونيّات وقلواني (أودوراتين) ولثاً.

التاريخ والتراث يرتبط البنفسج العطر بالموت في الأسطورة الكلاسيكية، لكن الأطباء الكلاسيكيين عرفوا أيضاً أنه مقيّء فعّال ودواء للسعال. وأشار العشّاب نيكولاس كلبيبر في القرن السابع عشر إلى أن «كل البنفسج بارد ورطب عندما يكون غضاً وأخضر. ويستخدم لتبريد حرارة الجسم داخلياً أو خارجياً».

الأفعال والاستخدامات الطبية لأزهار وأوراق البنفسج العطر مفعول لطيف مقشّع ومطرّ، وهي تحثّ على التعرّق قليلاً. وغالباً ما تستخدم كنقيع أو شراب لعلاج السعال والنزلة ونزلات البرد الصدرية.

وتستخدم في طب الأعشاب البريطاني لعلاج سرطان الثدي والمعدة. والجذر مقشّع أقوى بكثير، وهو مقيّء إذا أخذ بجرعات كبيرة.

➢ **الإمام الرضا عليه السلام: إذا أَرَدتَ ألاّ يَظهَرَ في بَدَنِكَ بَثرَةٌ ولا غَيرُها، فَابدَأ عِندَ دُخولِ الحَمّامِ بِدُهنِ بَدَنِكَ، بِدُهنِ البَنَفسَجِ[1].**

➢ **الكافي عن عليّ بن أسباط رفعه: دُهنُ الحاجِبَينِ بِالبَنَفسَجِ يَذهَبُ بِالصُّداعِ[2].**

الادِّهانُ بِالزَّيتِ

➢ **رسول الله صلى الله عليه وآله: كُلُوا الزَّيتَ، وَادَّهِنوا بِالزَّيتِ[3]؛ فَإِنَّهُ مِن شَجَرَةٍ مُبارَكَةٍ[4].**

---

(١) طب الإمام الرضا عليه السلام، ص ٣١.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٥٢٢، ح ٩.
(٣) الزَّيت: دهن الزيتون (الصحاح، ج ١، ص ٢٥٠؛ المصباح المنير، ص ٢٦١).
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٣١، ح ١.

➢ الإمام عليّ عليه السلام : إدَّهِنوا بِالزَّيتِ وَائتَدِموا بِهِ؛ فَإِنَّهُ دُهنَةُ الأَخيارِ، وإدامُ المُصطَفينَ[1].

الإدّهان بالبانِ

➢ عنه عليه السلام : البانُ دُهنُ ذَكَرٍ[2]، نِعمَ الدُّهنُ البانُ، وإنَّهُ لَيُعجِبُني الخَلوقُ[3].

الادِّهانُ بِالزَّنبَقِ

➢ الكافي عن السيّاري رفعه، قالَ: قالَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله : إنَّهُ لَيسَ شَيءٌ خَيراً لِلجَسَدِ مِن دُهنِ الزَّنبَقِ[4]. - يَعني الرّازِقِيَّ -[5].

من خواص الزنبق

التاريخ والتراث: ذكر العشّاب أبوليوس Apuleius، الذي كتب في القرن الثاني الميلادي، أن أبولو أعطى زنبق الوادي إلى إسكولابيوس، إله الشفاء، وفي القرن السادس عشر، أورد العشّاب جون جيرارد ما يلي عن قيمته العلاجية: «إنّ شرب ملعقة من أزهار زنبق الوادي المقطّرة مع الخمر تعيد النطق إلى المصابين بالبَكَم الشللي dumb palsie والمصابين بالسكتة apoplexy، وهي مفيدة أيضاً للنقرس gout ومريحة للقلب».

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٣١، ح ٤.

(٢) ذُكورَة الطّيب: ما يصلح للرجال دون النساء، وهو الذي ليس له رَدْع؛ أي لَون يَنفُض كالمِسك والعود والكافور والغالية والذريرة. والمؤنّث من الطّيب كالخَلوق والزعفران (تاج العروس، ج ٦، ص ٤٤٣).

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٥٢٣، ح ١.

(٤) الزَّنبَق: دُهن الياسمين (القاموس المحيط، ج ٣، ص ٢٤٢).

(٥) الكافي، ج ٦، ص ٥٢٣، ح ١.

الأفعال والاستخدامات الطبية: يستخدم العشّابون البريطانيون زنبق الوادي مكان الديجيتال الأرجواني (Digitalis purpurea, ص 199). ولكلا العشبتين تأثير عميق في حالات قصور القلب الناتج عن مشكلة قلبية وعائية طويلة الأمد أو عن مشكلة صدرية مزمنة مثل النُّفاخ emphysema. ويحضّ زنبق الوادي على تباطؤ ضربات القلب بانتظام وفعّالية. وهو في الوقت نفسه مدرّ قوي للبول يخفّض حجم الدم ويخفّض ضغط الدم. ويُحتمل زنبق الوادي بشكل أفضل من الديجتيال الأرجواني، إذ أنه لا يتراكم في الجسم بنفس الدرجة. ويلزم جرعات متدنية نسبياً لدعم نظم القلب وسرعته، وزيادة إنتاج البول.

تنبيه: لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي، ويخضع زنبق الوادي لقيود قانونية في بعض البلاد.

الادِّهانُ بِالخيريِّ

- **الإمام الصادق عليه السلام - وذَكَرَ دُهنَ البَنَفسَجِ فَزَكّاهُ، ثُمَّ قالَ -: وإنَّ الخِيرِيَّ لَطيفٌ**(١).

من خواص الخيري

ديسقوريدس: هو نبات معروف وله زهر مختلف، بعضه أبيض وبعضه فرفيري وبعضه أصفر، والأصفر نافع في أعمال الطب.

طبيعة النبات: نبات عشبي حولي إلى معمر، بري وزراعي، تزييني عطري طبي، يتكاثر بالبذور في المشاتل والتجزؤ.

الأورام في الأرحام: الماء الذي يطبخ فيه الخيري، إذا لم يكن شديد القوة، يشفي الأورام الحادثة في الأرحام إذا نطل عليها، وخاصة لما قد طال مكثه منها وصلب.

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٥٢٢، ح ١، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٢٣، ح ١٠.

القروح العسرة الإندمال: إذا خلط هذا الماء مع الشمع والدهن، أدمل القروح العسرة الإندمال.

القلاع: قد يستعمل بعض الناس هذا الماء مع العسل، في مداواة القلاع.

إحدار الطمث: برز الخيري من أنفع الأشياء كلها في إحدار الطمث، إذا شرب منه بمقدار مثقالين، وإذا احتمل من أسفل من العسل، وهو يفسد الأجنة الأحياء، ويخرج الموتى منها.

الطحال الصلب: إذا خلط بالخل، شفى الطحال الصلب.

الأورام في المفاصل: بعض الناس يداوي به الأورام الحادثة في المفاصل، إذا صلبت وتحجّرت.

الأورام في الرحم: ديسقوريدس: إذا جفف وطبخ وجلس النساء في طبيخه، أصلح الأورام العارضة في الرحم، وأدر الطمث.

الشقاق في المقعدة: إذا خلط بقيروطي، أبرأ الشقاق العارض في المقعدة والأصابع.

القلاع: إذا خلط بعسل وأبرأ القلاع.

إدرار الطمث: إذا شرب من بزره مقدار درهمين، واحتمل مع عسل أدر الطمث، وأحدر الجنين عند الولادة.

ورم الطحال والنقرس: إذا تضمد بعروقه مع الخل، حلل ورم الطحال، وينفع من النقرس.

البلغم: ينفع من امتلاء الرأس من البلغم.

وجع الأسنان: طبيخ أصوله بالخلّ نافع من وجع الأسنان.

الخِضابُ

➢ **رسول الله ﷺ: عَلَيكُم بِسَيِّدِ الخِضابِ الحِنّاءِ؛ فَإِنَّهُ يُطَيِّبُ البَشَرَةَ، ويَزيدُ فِي الجِماعِ[1].**

(١) كنز العمّال، ج ٦، ص ٦٦٨، ح ١٧٣١٦.

➤ عنه ﷺ: مَنِ اطَّلى وَاختَضَبَ بِالحِنّاءِ آمَنَهُ اللهُ تَعالى مِن ثَلاثِ خِصالٍ: الجُذامِ[١]، وَالبَرَصِ[٢]، وَالآكِلَةِ[٣] إلى طَلْيَةٍ مِثلِها[٤].

➤ الإمام الصادق عليه السلام: الحِنّاءُ عَلى أثرِ النّورَةِ أمانٌ مِنَ الجُذامِ والبَرَصِ[٥].

شُربُ السَّويقِ بِالزَّيتِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: شُربُ السَّويقِ بِالزَّيتِ يُنبِتُ اللَّحمَ، ويَشُدُّ العَظمَ، ويُرِقُّ البَشَرَةَ، ويَزيدُ فِي الباهِ[٦] [٧].

البِطّيخُ

➤ رسول الله ﷺ: عَلَيكُم بِالبِطّيخِ؛ فَإِنَّ فيهِ عَشرَ خِصالٍ: هُوَ طَعامٌ، وشَرابٌ، وأُشنانٌ، ورَيحانٌ، ويَغسِلُ المَثانَةَ، ويَغسِلُ البَطنَ، ويُكثِرُ ماءَ الظَّهرِ، ويَزيدُ فِي الجِماعِ، ويَقطَعُ البُرودَةَ، ويُنَقِّي البَشَرَةَ[٨].

الغُبَيراءُ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: الغُبَيراءُ[٩] لَحمُهُ يُنبِتُ اللَّحمَ، وعَظمُهُ يُنبِتُ العَظمَ، وجِلدُهُ يُنبِتُ الجِلدَ، ... ويَقمَعُ عِرقَ الجُذامِ[١٠].

(١) الجُذام: علّة تحدث من انتشار السوداء في البدن كلّه فيفسد مزاج الأعضاء وهيئتها، وربّما انتهى إلى تأكّل الأعضاء وسقوطها عن تقرّح (القاموس المحيط، ج ٤، ص ٨٨).
(٢) البَرَص: بياض يظهر في ظاهر البدن (القاموس المحيط، ج ٢، ص ٢٩٥).
(٣) أكِلَ العضوُ وائتكَلَ وتأكَّلَ: أكَلَ بعضُه بعضاً. والآكِلَةُ داءٌ في العضو يأتكِلُ منه (القاموس المحيط، ج ٣، ص ٣٢٩).
(٤) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ١، ص ١٢١، ح ٢٦٩.
(٥) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ١، ص ١٢١، ح ٢٧٠.
(٦) الباه: لُغة في الباءة؛ وهي الجماع (الصحاح، ج ٦، ص ٢٢٢٨).
(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٦، ح ٧.
(٨) طبّ النبيّ ﷺ، ص ٨.
(٩) الغُبَيراء: ثمرة تشبه العُنّاب (مجمع البحرين، ج ٢، ص ١٣٠٤). ويسمّى بالفارسية «سِنجِد».
(١٠) الكافي، ج ٦، ص ٣٦١، ح ١.

النّانخواهُ وَالجَوزُ

➤ مكارم الأخلاق عن الإمام الصادق عليه السلام: أربَعَةُ أشياءُ تَجلُو البَصَرَ وينفَعنَ ولا يَضرُرنَ، فَسُئِلَ عَنهُنَّ، فَقالَ: السَّعتَرُ وَالمِلحُ إذَا اجتَمَعا، وَالنّانَخواهُ[1] وَالجَوزُ إذَا اجتَمَعنَ.

فَقيلَ لَهُ: ولِما تَصلُحُ هذِهِ الأربَعَةُ إذَا اجتَمَعنَ؟

فَقالَ: النّانخواهُ وَالجَوزُ يُحرِقانِ البَواسيرَ، ويَطرُدانِ الرّيحَ، ويُحَسِّنانِ اللَّونَ..[2].

البَصَلُ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: البَصَلُ يُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويَشُدُّ الظَّهرَ، ويُرِقُّ البَشَرَةَ[3].

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: إذا دَخَلتُم بَلدَةً وَبيئاً فَخِفتُم وَباءَها، فَعَلَيكُم بِبَصَلِها؛ فَإِنَّهُ يُجلِي البَصَرَ، ويُنَقّي الشَّعرَ، ويَزيدُ في ماءِ الصُّلبِ، ويَزيدُ فِي الخُطى، ويَذهَبُ بِالحَمأ - وهُوَ السَّوادُ فِي الوَجهِ - وَالإِعياءِ أيضاً[4].

السَّنا

➤ الإمام الصادق عليه السلام: لَو عَلِمَ النّاسُ ما فِي السَّنا لَبَلَغوا كُلَّ مِثقالٍ مِنهُ بِمِثقالَينِ مِن ذَهَبٍ! أما إنَّهُ أمانٌ مِنَ البَهَقِ[5] وَالبَرَصِ وَالجُذامِ وَالجُنونِ

---

(١) النانخواه: حَبٌّ أصفر اللون، طيّب الرائحة، في طعمه شيء من الحرارة والمرارة، يجعل على الخبز أحياناً (مترجم عن: فرهنكاصبا، ص ١٠٨٥).

(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤١٦، ح ١٤١٠.

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٤، ح ٤.

(٤) بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢٥٢، ح ٢١.

(٥) بَهِقَ الجَسَدُ: إذا اعتراه بياض مخالف للونه، وليس ببرص (المصباح المنير، ص ٦٤).

وَالفالِجِ وَاللَّقوَةِ... ويُؤخَذُ مَعَ الزَّبيبِ الأحمَرِ الَّذي لا نَوى لَهُ، ويُجعَلُ مَعَهُ هَليلَجٌ كابُلِيٌّ وأصفَرُ وأسوَدُ أجزاءً سَواءً، يُؤخَذُ عَلَى الرّيقِ مِقدارُ ثَلاثَةِ دَراهِمَ، وإذا أوَيتَ إلى فِراشِكَ مِثلُهُ، وهُوَ سَيِّدُ الأدوِيَةِ(١).

من خواص الإهليج الكابلي

الوصف: شجرة دائمة الخضرة تعلو ٢٠ متراً. لها أوراق بيضوية وأزهار بيضاء في سنابل طرفية وثمر صغير خماسي الفصوص.

المنبت والزراعة: إهليج كابول موطنة وسط آسيا والهند، ويوجد في كل أنحاء إيران وباكستان والهند. يُقطف الثمر عندما ينضج.

الجزء المستخدم: الثمر.

المكوّنات: يحتوي إهليج كابول على أنتراكينونات وحموض التنّيك وحمض الكيبوليك وراتنيج وزيت ثابت.

التاريخ والتراث: استخدم إهليج كابول في الطب الهندي منذ عدة آلاف من السنين، ولطالما اعتبر دواء أوّلي لكل أنواع المشاكل الهضمية.

الأفعال والاستخدامات الطبية: الثمر مليّن وقابض يحسّن انتظام الأمعاء بلطف دون الإفراط في تهييج القولون. وعلى غرار الراوند الكفّي، يمكن استخدام إهليج كابول كعلاج للإسهال والزُّحار. وتقي حموض التنيك الموجودة في الثمر جدران الأمعاء من التهيّج والعدوى وتقلّل الإفرازات المعوية. وعلى غرار ذلك، يُساعد الثمر في مواجهة عسر الهضم الحمضي وحُرقة الفؤاد heartburn. ويمكن استخدام مغلي إهليج كابول كسائل غرغرة وغسول للفم وكدهون للعينين المتقرّحتين والملتهبتين ونطول لالتهاب المهبل وفرط التصريف المهبلي.

تنبيه: لا يؤخذ إهليج كابول أثناء الحمل.

---

(١) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٠٩، ح ١٣٨٧، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢١٨، ح ٣.

دورُ المشموماتِ في الوِقايةِ مِنَ الأمراضِ الجِلديّةِ

➤ رسول الله ﷺ : شُمُّوا النَّرجِسَ[١] ولَو فِي اليَومِ مَرَّةً، ولَو فِي الأسبوعِ مَرَّةً، ولَو فِي الشَّهرِ مَرَّةً، ولَو فِي السَّنَةِ مَرَّةً، ولَو فِي الدَّهرِ مَرَّةً؛ فَإِنَّ فِي القَلبِ حَبَّةً مِنَ الجُنونِ وَالجُذامِ وَالبَرَصِ، وشَمُّهُ يَدفَعُها[٢].

دورُ الحِجامةِ في الوِقايةِ مِنَ الأمراضِ الجِلديّةِ ومُعالَجتها

➤ رسول الله ﷺ : إنَّ الحِجامَةَ فِي الرَّأسِ دَواءٌ مِن داءِ الجُنونِ، وَالجُذامِ، وَالعَشا[٣]، وَالبَرَصِ، وَالصُّداعِ[٤].

➤ عنه ﷺ : عَلَيكُم بِالحِجامَةِ في جَوزَةِ القَمَحدُوَةِ[٥]؛ فَإِنَّهُ دَواءٌ مِنِ اثنَينِ وسَبعينَ داءً، وخَمسَةِ أدواءٍ مِنَ الجُنونِ، وَالجُذامِ، وَالبَرَصِ، ووَجَعِ الأَضراسِ[٦].

➤ عنه ﷺ : مَنِ احتَجَمَ يَومَ الثُّلاثاءِ لِسَبعَ عَشرَةَ، أو تِسعَ عَشرَةَ، أو لِإِحدى وعِشرينَ مِنَ الشَّهرِ كانَت لَهُ شِفاءً مِن كُلِّ داءٍ مِن أدواءِ السَّنَةِ كُلِّها، وكانَت لِما سِوى ذلِكَ شِفاءً مِن وَجَعِ الرَّأسِ، وَالأَضراسِ، وَالجُنونِ، وَالجُذامِ، وَالبَرَصِ[٧].

---

(١) النَّرجِس: نبتٌ من الرياحين، ومنه أنواع تزرع لجمال زهرها وطيب رائحته، وزهرته تُشبَّه بها الأعيُن (المعجم الوسيط، ج ٢، ص ٩١٢).

(٢) طبّ النبيّ ﷺ، ص ١٠.

(٣) العَشا - مقصور -: مصدر الأعشى؛ وهو الذي لا يُبصر بالليل ويبصر بالنهار (الصحاح، ج ٦، ص ٢٤٢٧).

(٤) المعجم الكبير، ج ٢٣، ص ٢٩٩، ح ٦٦٧.

(٥) القَمَحدُوَة: ما أشرف على القفا من عظم الرأس والهامة فوقها (لسان العرب، ج ١١، ص ٥٥٣).

(٦) المعجم الكبير، ج ٨، ص ٣٦، ح ٧٣٠٦.

(٧) الخصال، ص ٣٨٥، ح ٦٨.

➢ الإمام الرضا عليه السلام: إنَّ الحِجامَةَ... الَّتي توضَعُ بَينَ الكِتفَينِ تَنفَعُ مِنَ الخَفَقانِ الَّذي يَكونُ مَعَ الامتِلاءِ وَالحَرارَةِ.

وَالَّتي توضَعُ عَلَى السّاقَينِ قَد يَنقُصُ مِنَ الامتِلاءِ فِي الكُلى، وَالمَثانَةِ، وَالأَرحامِ، ويُدِرُّ الطَّمثَ[1] غَيرَ أنَّها مَنهَكَةٌ لِلجَسَدِ، وقَد تَعرِضُ مِنهَا الغَشوَةُ الشَّديدَةُ، إلاّ أنَّها نافِعَةٌ لِذَوِي البُثورِ وَالدَّماميلِ[2].

➢ مكارم الأخلاق: رُوِيَ عَنِ الصّادِقِ عليه السلام أنَّهُ شَكا إلَيهِ رَجُلٌ الحِكَّةَ، فَقالَ: اِحتَجِم ثَلاثَ مَرّاتٍ فِي الرِّجلَينِ جَميعاً فيما بَينَ العُرقوبِ وَالكَعبِ، فَفَعَلَ الرَّجُلُ ذلِكَ فَذَهَبَ عَنهُ.

وشَكا إلَيهِ آخَرُ، فَقالَ: اِحتَجِم في واحِدِ عَقِبَيكَ، أو مِنَ الرِّجلَينِ جَميعاً ثَلاثَ مَرّاتٍ، تَبرَأ إن شاءَ اللهُ[3].

جدول يبرز أماكن الحجامة العلاجية حسب المرض المحدد

إسم المرض	أرقام المواضع (المواقع) حسب أهميتها على الجسم
١ - ضمور خلايا المخ	١، ٥٥، ١٠١، ٣٦، ٣٢، ٣٤، ٣٥، ١١، ثم حجامة على المفاصل والعضلات والرقبة ٤٣، ٤٤ من الأمام والخلف مع العسل وغذاء ملكات النحل وتدليك (مساج) يومي
٢ - كهرباء زائدة في المخ (التشنجات)	١، ٥٥، ١٠١، ٣٦، ٣٢، (١٠٧ على الجهتين)، ١١٤، ١١، ١٢ ١٣.
٣ - تنشيط مركز التركيز	١، ٥٥، ٢، ٣، ٣٢.

(١) الطَّمثُ: الدَّمُ، وطَمَثَتِ المرأةُ: حاضَت (مجمع البحرين: ج٢، ص١١١٢).
(٢) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص٥٥، بحار الأنوار، ج٦٢، ص ٣١٨ نحوه.
(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ١٧٦.

إسم المرض	أرقام المواضع (المواقع) حسب أهميتها على الجسم
٤ - مركز الذاكرة	٣٩ (الحجامة غير ضرورية لأنها مضرّة بالذاكرة وتكرارها يورث ويسبب النسيان).
٥ - الصداع، المسببات:	١، ٥٥، ٢، ٣ ويمكن استبدال ٤٣، ٤٤ بدل ٢، ٣. ويضاف ما يلي إذا كان السبب:
أ - إجهاد العين	١٠٤، ١٠٥، ٣٦.
ب - الجيوب الأنفية	١٠٢، ١٠٣، ١١٤.
د - الضغط المرتفع (العالي)	١١، ١٠١، ٣٢.
هـ - الإكتام (الإمساك)	٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١.
و - نزلات البرد	١٢٠، ٤، ٥.
ز - المعدة	٧، ٨.
س - الكلى	٩، ١٠.
ع - الدورة الشهرية (الطمث الحيض) عند المرأة	١١، ١٢، ١٣.
ف - المرارة والكبد	٦، ٤٨.
ص - العمود الفقري	وحجامات على العمود الفقري.
ح - التوتّر	٦، ١١، ٣٢.
ط - فقر الدم (الأنيميا)	١٢٥، ٤٩ وخلطة من كيلو عسل أسمر و ١/٤ (ربع كيلو حلبة مطحونة و ١/٤ (ربع كيلو حبة البركة مطحونة يخلط ويؤخذ كل يوم ملعقة.
ي - أورام المخ	حجامات على الرأس على أماكن الوجع.
٦ - الصداع النصفي (الشقيقة أو الميغرين)	١، ٥٥، ٢، ٣، ١٠٦ + أماكن الوجع.
٧ - كثرة النوم	١، ٥٥، ٣٦ مع الخلّ المخفّف والقليل من السكر.
٨ - الإكتئاب والإنطواء والإنعزال (الإنغلاق على الذات) والأرق والتوتر العصبي	١، ٥٥، ٦، ١١، ٣٢: تحت الركبتين.

إسم المرض	أرقام المواضع (المواقع) حسب أهميتها على الجسم
٩ - القولون العصبي	١، ٥٥، ٦، ٤٨، ٧، ٨، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ٤٥، ٤٦ وجافة ١٣٧.
١٠ - التبول اللاإرادي	بعد عمر الخمس سنوات: حجامة جافة ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠، ١٤٢، ١٤٣، ١٢٥، ١٢٦.
١١ - إلتهاب العصب الخامس والسابع	١، ٥٥، ١١٠، ١١١، ١١٢، ١١٣، على الجهة المصابة وموضع ١١٤.
١٢ - عرق النسا	الرجل اليمين: ١، ٥٥، ١١، ١٢، ٢٦، ٥١، ومواضع الألم في الساق وخاصةً بداية ونهاية العضلة. الرجل اليسرى: ١، ٥٥، ١١، ١٣، ٢٧، ٥٢ ومواقع الوجع في الساق.
١٣ - الشلل النصفي	١، ٥٥، ١١، ١٢، ١٣، ٣٤، أو ٣٥ وكل مفاصل الجانب المصاب وتمسيد يومي.
١٤ - الشلل الكلي	١، ٥٥، ١١، ١٢، ١٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، وكافة مفاصل الجسم مع مساج يومي.
١٥ - تنميل الأذرع	١، ٥٥، ٤٠، ٢٠، ٢١، ومفاصل وعضلات الذراع المصابة.
١٦ - تنميل الأرجل	١، ٥٥، ١١، ١٢، ١٣، ٢٦، ٢٧، ومفاصل وعضلات الرجل (القدم) المصابة.
١٧ - جميع أمراض العيون	١، ٥٥، ٣٦، ١٠١، ١٠٤، ١٠٥، ٩، ١٠، ٣٤، ٣٥ وفوق الحاجبين وعلى دائرة الشعر.
١٨ - اللوزتان والحنجرة واللثة والأسنان والأذن الوسطى	١، ٥٥، ٢٠، ٢١، ٤١، ٤٢، ١٢٠، ٤٩، ١١٤، ٤٣، ٤٤.
١٩ - الجيوب الأنفية	١، ٥٥، ١٠٢، ١٠٣، ١٠٨، ١٠٩، ٣٦، ١٤، ودائرة الشعر

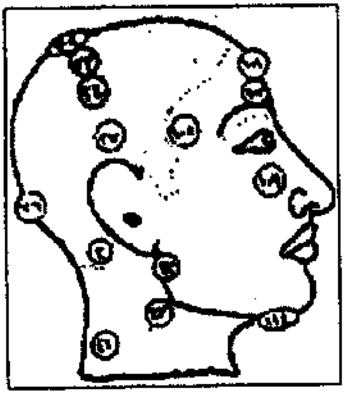
إسم المرض	أرقام المواضع (المواقع) حسب أهميتها على الجسم
٢٠ - ضعف السمع والتهاب أعصاب السمع وطنين (وشّ) الأذن	١، ٥٥، ٢٠، ٢١، ٣٧، ٣٨، وخلف الأذن
٢١ - عدم النطق	١، ٥٥، ٣٦، ٣٣، ١٠٧، ١١٤.
٢٢ - السعال المزمن وأمراض الرئتين	١، ٥٥، ٤، ٥، ١٢٠، ٤٩، ١١٥، ١١٦، ٩، ١٠، ١١٧، ١١٨، ١٣٥، ١٣٦، وحجامتان في أسفل الركبتين.
٢٣ - للإقلاع عن التدخين	١، ٥٥، ١٠٦، ١١، ٣٢.
٢٤ - أمراض القلب	١، ٥٥، ١٩، ١١٩، ٧، ٨، ٤٦، ٤٧، ١٣٣، ١٣٤.
٢٥ - ضيق الأوعية وتصلب الشرايين (التصلب العصيدي)	١، ٥٥، ١١، وحجامات على مواضع الوجع وملعقة خلّ مخفّف مع قليل من السكر يوم بعد يوم وخصوصاً خلّ التفاح.
٢٦ - إرتفاع ضغط الدم الشرياني	٥٥، ٢، ٣، ١١، ١٢، ١٣، ١٠١، ٣٢، ٦، ٤٨، ٩، ١٠، ٧، ٨، كما يمكننا استبدال ٤٣، ٤٤ بدلاً من ٢، ٣.
٢٧ - داء الفيل	١، ٥٥، ١١، ١٢، ١٣، ١٢٠، ٤٩، ١٢١، وحول الرجل المصابة من أعلى إلى أسفل بالإضافة إلى: ١٢٥، ١٢٦، ٥٣، ٥٤ تسبق عملية الحجامة فترة راحة ليومين، حيث ترفع القدم المصابة إلى أعلى، ثم توضع في ماء دافئ لمدة ساعتين قبل إجراء الحجامة.
٢٨ - دوالي الساقين	١، ٥٥، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ١٣٢، ومواضع الإصابة بعيداً عن المواقع والأماكن البارزة.
٢٩ - تنشيط الدورة الدموية	١، ٥٥، ١١، عشر حجامات على جانبي العمود الفقري من أعلى إلى أسفل، بالإضافة إلى ملعقة خلّ والقليل من السكر يوم بعد يوم.

إسم المرض	أرقام المواضع (المواقع) حسب أهميتها على الجسم
٣٠ - أمراض الكلى	١، ٥٥، ٩، ١٠، ٤١، ٤٢، وحجامة جافة ١٣٧، ١٤٠.
٣١ - الكبد والمرارة	١، ٥٥، ٤٨، ٤٩، ٤١، ٤٢، ٤٦، ٥١، ١٢٢، ١٢٣، ١٢٤، وخمس (٥) حجامات على الساق اليمنى من الخارج
٣٢ - إلتهاب فم المعدة	١، ٥٥، ١٢١.
٣٣ - المعدة والقرحة عموماً	١، ٥٥، ٧، ٨، ٥٠، ٤١، ٤٢، وحجامة جافة ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤.
٣٤ - الإسهال	حجامة جافة ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠.
٣٥ - الإمساك المزمن	١، ٥٥، ١١، ١٢، ١٣، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١.
٣٦ - البواسير	١، ٥٥، ١٢١، ١١، ٦، وحجامة جافة ١٣٧، ١٣٨، ١٢٩.
٣٧ - الناسور	١، ٥٥، ٦، ١١، ١٢، ١٣، وحول فتحة الشرج وفوق فتحة الناسور
٣٨ - حساسية الطعام	حجامة واحدة جافة على السرة مباشرةً.
٣٩ - البدانة (السُّمنة)	١، ٥٥، ٩، ١٠، ١٢٠، ٤٩، والمواضع المترهلة.
٤٠ - النحافة (الضعف)	١، ٥٥، ١٢١.
٤١ - الروماتيزم	١، ٥٥، وجميع أماكن الألم
٤٢ - الروماتويد	١، ٥٥، ١٢٠، ٤٩، ٣٦، وجميع مفاصل الجسم الصغيرة والكبيرة.
٤٣ - خشونة الركبة	١، ٥٥، ١١، ١٢، ١٣، وحول الركبة. ويمكن إضافة ٥٣، ٥٤.
٤٤ - أملاح القدم	١، ٥٥، ١٣، ويمين ويسار الكعب ويمكن إضافة ٩، ١٠.

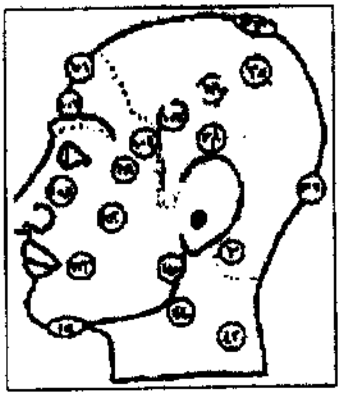
إسم المرض	أرقام المواضع (المواقع) حسب أهميتها على الجسم
٤٥ - النقرس (داء الملوك)	١، ٥٥، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ١٢١، ومواضع الوجع.
٤٦ - الشدّ العضلي	عدة حجامات جافة حول العضل المصاب (المريض).
٤٧ - أوجاع الرقبة والأكتاف	١، ٥٥، ٤٠، ٢٠، ٢١، ومواضع الألم.
٤٨ - آلام الظهر	١، ٥٥، وعلى جانبي العمود الفقري وأماكن الوجع.
٤٩ - أوجاع البطن	١، ٥٥، ٧، ٨، وحجامة جافة علي: ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠، وعلى الظهر مقابل مكان الوجع.
٥٠ - الأمراض الجلدية	١، ٥٥، ١٢٠، ٤٩، ١٣١، ٧، ٨، ٢١، وعلى أماكن الإصابة.
٥١ - قرح ودمامل الساقين والفخذين وحكاك الإليَة	١، ٥٥، ١٢٩، ١٢٠.
٥٢ - الغدة الدرقية	١، ٥٥، ٤١، ٤٢.
٥٣ - الداء السكري	١، ٥٥، ٦، ٧، ٨، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ١٢٠، ٤٩، كما يدهن مكان الحجامة بمرهم فيوسيدين fusidin لمدة ثلاثة أيام.
٥٤ - ضعف المناعة	١، ٥٥، ١٢٠، ٤٩.
٥٥ - العقم	١، ٥٥، ٦، ١١، ١٢، ١٣، ١٢٠، ٤٩، ١٢٥، ١٢٦، ١٤٣، ٤١، ٤٢.

إسم المرض	أرقام المواضع (المواقع) حسب أهميتها على الجسم
٥٦ - البروستات (غدة الموثة) والضعف (العجز) الجنسي	١، ٥٥، ٦، ١١، ١٢، ١٣، وعند الضعف الجنسي نضيف: ١٢٥، ١٢٦، ١٣١، على الرجلين وحجامة جافة ١٤٠، ١٤٣.
٥٧ - دوالي الخصيتين	١، ٥٥، ٦، ١١، ١٢، ١٣، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ١٢٥، ١٢٦.
٥٨ - الأمراض النسائية: أ - النزيف من الرحم	١، ٥٥، وثلاث حجامات جافة تحت كل ثدي يومياً حتى يرتفع الدم.
ب - إنقطاع (توقف) الدورة الشهرية	١، ٥٥، ١٢٩، ١٣١، من الخارج ١٣٥، ١٣٦.
إفرازات مهبلية بنية اللون (إلتهاب مهبلي)	ثلاث حجامات جافة تحت كل ثدي يومياً حتى ترتفع الإفرازات المهبلية وتنتهي و ١، ٥٥، ١٢٠، ٤٩، ١١، ١٢، ١٣، ١٤٣، وإذا كانت الإفرازات المهبلية بدون رائحة كريهة ولا لون لها وغير مترافقة مع حكّة: ١، ٥٥، ٩، ١٠، ٤١، ٤٢، ١١، ١٢، ١٣، ١٤٣.
د - مشكلات الحيض عند الفتيات	١، ٥٥، وحجامة جافة: ١٢٥، ١٢٦، ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠، ١٤١، ١٤٢، ١٤٣.
هـ - لتنشيط وتحفيز المبيض	١، ٥٥، ١١، وحجامة جافة ١٢٥، ١٢٦.
و - في الحالات التالية التي تصيب الوالدة (الأم) بعد عملية الرحم وألم (مغص) الدورة الشهرية ومشاكل ما بعد عملية ربط (تربيط) المبيضين ووجود (إفراز) حليب من ثدي المرأة بدون حمل وأمراض سن (فترة) اليأس (الإكتئاب، التوتر العصبي، الحالات النفسية المختلفة - إلتهاب الرحم، إلخ)	١، ٥٥، ٦، ٤٨، ١١، ١٢، ١٣، ١٢٠، ٤٩. وحجامة جافة ١٢٥، ١٢٦، ولتنظيم مواعيد الدورة الشهرية، يفضل ثاني يوم من الدورة.

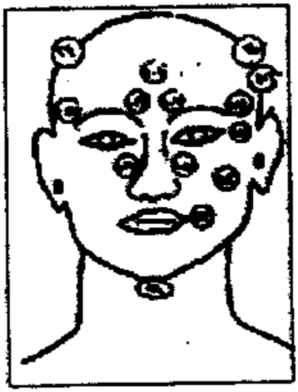
موضع الحجامة



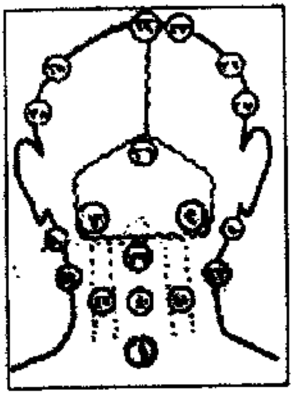
الشق الأيمن



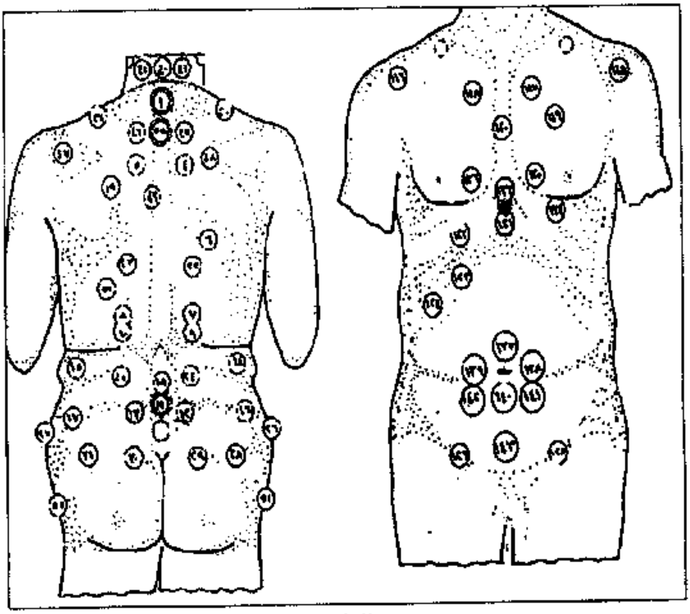
الشق الأيسر



الوجه



القفا



الظهر

دورُ الزُّكام وَالعُطاسِ في الوِقايةِ مِنَ الأَمراضِ الجِلديَّةِ

➢ رسول الله ﷺ: ما مِن أحَدٍ مِن وُلدِ آدَمَ إلاّ وفيهِ عِرقانِ: عِرقٌ في رَأسِهِ يُهَيِّجُ الجُذامَ، وعِرقٌ في بَدَنِهِ يُهَيِّجُ البَرَصَ؛ فَإِذا هاجَ العِرقُ الَّذي فِي الرَّأسِ سَلَّطَ اللهُ عزَّ وجلَّ عَلَيهِ الزُّكامَ حَتّى يَسيلَ ما فيهِ مِنَ الدّاءِ، وإذا هاجَ العِرقُ الَّذي فِي الجَسَدِ سَلَّطَ اللهُ عَلَيهِ الدَّماميل[1] حَتّى يَسيلَ ما فيهِ مِنَ الدّاءِ، فَإِذا رَأى أحَدُكُم بِهِ زُكاماً ودَماميلَ فَليَحمَدِ اللهَ عزَّ وجلَّ عَلَى العافِيَةِ.

وقالَ: الزُّكامُ فُضولٌ فِي الرَّأسِ[2].

(١) الدَّماميل: القُروح (لسان العرب، ج ١١، ص ٢٥٠).

(٢) الكافي، ج ٨، ص ٣٨٢، ح ٥٧٩.

➢ عنه ﷺ : لا تَكرَهوا أربَعَةً؛ فَإِنَّها لِأربَعَةٍ: لا تَكرَهُوا الزُّكامَ؛ فَإِنَّهُ أمانٌ مِنَ الجُذامِ، ولا تَكرَهُوا الدَّماميلَ؛ فَإِنَّها أمانٌ مِنَ البَرَصِ، ولا تَكرَهُوا الرَّمَدَ؛ فَإِنَّهُ أمانٌ مِنَ العَمى، ولا تَكرَهُوا السُّعالَ؛ فَإِنَّهُ أمانٌ مِنَ الفالِجِ(١).

أسبابُ الأمراضِ الجِلدِيَّةِ

اِستِقبالُ الشَّمسِ

➢ رسول الله ﷺ : إيّاكُم وَالجُلوسَ فِي الشَّمسِ؛ فَإِنَّها تُبلِي الثَّوبَ، وتُنتِنُ الرّيحَ، وتُظهِرُ الدّاءَ الدَّفينَ(٢) (٣).

➢ عنه ﷺ : فِي الشَّمسِ أربَعُ خِصالٍ: تُغَيِّرُ اللَّونَ، وتُنتِنُ الرّيحَ، وتُخلِقُ الثِّيابَ، وتورِثُ الدّاءَ(٤).

➢ الإمام عليّ عليه السلام : لا تَستَقبِلُوا الشَّمسَ؛ فَإِنَّها مَبخَرَةٌ، تَشحَبُ اللَّونَ، وتُبلِي الثَّوبَ، وتُظهِرُ الدّاءَ الدَّفينَ(٥).

➢ عنه عليه السلام : إذا جَلَسَ أحَدُكُم فِي الشَّمسِ فَليَستَدبِرها بِظَهرِهِ؛ فَإِنَّها تُظهِرُ الدّاءَ الدَّفينَ(٦).

– غريب الحديث: إنَّهُ (عَلِيّاً عليه السلام) رَأى رَجُلاً فِي الشَّمسِ فَقالَ: قُم عَنها؛

---

(١) الخصال، ص ٢١٠، ح ٣٢.
(٢) الداء الدفين: أي الداء المستتر في الجوف (بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٤٠).
(٣) المستدرك على الصحيحين، ج ٤، ص ٤٥٦، ح ٨٢٦٤.
(٤) الخصال، ص ٢٤٩، ح ١١١.
(٥) الخصال، ص ٩٧، ح ٤٤، بحار الأنوار، ج ٧٦، ص ١٨٣، ح ١.
(٦) الخصال، ص ٦١٧، ح ١٠.

فَإِنَّها مَبخَرَةٌ مَجفَرَةٌ، تُثفِلُ(١) الرِّيحَ، وتُبلِي الثَّوبَ، وتُظهِرُ الدّاءَ الدَّفينَ(٢).

أكلُ الجوزِ في شِدَّةِ الحَرِّ

➤ الإمام عليّ عليه السلام: أكلُ الجَوزِ في شِدَّةِ الحَرِّ يُهَيِّجُ الحَرَّ فِي الجَوفِ، ويُهَيِّجُ القُروحَ عَلَى الجَسَدِ، وأكلُهُ فِي الشِّتاءِ؛ يُسَخِّنُ الكُلْيَتَينِ، ويَدفَعُ البَردَ(٣).

هَيَجانُ الدَّمِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: إنَّ لِلدَّمِ وهَيَجانِهِ ثَلاثَ عَلاماتٍ: البَثرَةَ فِي الجَسَدِ، وَالحِكَّةَ، ودَبيبَ الدَّوابِّ(٤).

مُداوَمَةُ أكلِ البَيضِ

➤ الإمام الرضا عليه السلام: مُداوَمَةُ أكلِ البَيضِ يَعرِضُ مِنهُ الكَلَفُ(٥) فِي الوَجهِ(٦).

أسبابُ الإصابَةِ بِالجُذامِ

أكلُ الجِرجيرِ بِاللَّيلِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: مَن أكَلَ الجِرجيرَ بِاللَّيلِ ضَرَبَ عَلَيهِ عِرقُ الجُذامِ

(١) قوله «مَجفَرَة»: أي تُذهب شهوة النساء وتقطع عن النكاح. وقوله «تثفل الريح»: أي تُنتنها، والاسم الثَّفَل(غريب الحديث لابن قتيبة، ج ١، ص ٣٤٥، و ٣٤٦).
(٢) غريب الحديث لابن قتيبة، ج ١، ص ٣٤٥.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٠، ح ١.
(٤) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ٥٥.
(٥) الكَلَفُ: شيء يعلو الوجه كالسمسم، وقيل: لون بين السواد والحمرة، وقيل البَهَق (لسان العرب، ج ٩، ص ٣٠٧).
(٦) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢١.

مِن أنفِهِ، وباتَ يُنزَفُ الدَّمُ[١].

جِماعُ الحائِضِ

➤ رسول الله ﷺ : مَن وَطِئَ امرَأتَهُ وهِيَ حائِضٌ فَقُضِيَ بَينَهُما وَلَدٌ فَأَصابَهُ جُذامٌ، فَلا يَلومَنَّ إلاّ نَفسَهُ[٢].

الوِقايَةُ مِنَ الجُذامِ

التَّجنُّبُ مِنَ المُصابينَ بِالجُذام

➤ رسول الله ﷺ - مِن وَصِيَّتِهِ لِعَلِيٍّ عليه السلام -: يا عَلِيُّ، كَرِهَ اللهُ عزَّ وجلَّ لِأُمَّتي... أن يُكَلِّمَ الرَّجُلُ مَجذوماً إلاّ أن يَكونَ بَينَهُ وبَينَهُ ذِراعٌ. وقالَ ﷺ : فِرَّ مِنَ المَجذومِ فِرارَكَ مِنَ الأَسَدِ[٣].

➤ عنه ﷺ : كَلِّمِ المَجذومَ وبَينَكَ وبَينَهُ قَدر رُمحٍ، أو رُمحَينِ[٤].

أكلُ السَّلجَم

➤ الإمام الصادق عليه السلام : ما مِن أحَدٍ إلاّ وفيهِ عِرقٌ مِنَ الجُذامِ، فَأَذيبوهُ بِالسَّلجَمِ[٥] [٦].

➤ الإمام الكاظم عليه السلام : عَلَيكَ بِاللِّفتِ فَكُلهُ - يَعني السَّلجَمَ - فَإِنَّهُ لَيسَ مِن

(١) الكافي، ج، ص ٣٦٨، ح٢.
(٢) المعجم الأوسط، ج ٣، ص ٣٢٦، ح ٣٣٠٠.
(٣) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٤، ص ٣٥٧، ح ٥٧٦٢.
(٤) كنز العمّال، ج ١٠، ص ٥٤، ح ٢٨٣٢٩.
(٥) السَّلجَم: اللِّفت، واحدته سَلجَمَة (المعجم الوسيط، ج١، ص ٤٤١). وانظر ص٥٩٧ (السلجم).
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٢، ح ٢ وح ٣.

أحَدٍ إلاّ ولَهُ عِرقٌ مِنَ الجُذام، وَاللِّفتُ يُذيبُهُ[١] [٢].

أكلُ الكُرّاثِ

➢ الكافي عن فرات بن أحنف: سُئِلَ أبو عَبدِ اللهِ عليه السلام عَنِ الكُرّاثِ، فَقالَ: كُلهُ؛ فَإِنَّ فيهِ أربَعَ خِصالٍ: يُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويَطرُدُ الرِّياحَ، ويَقطَعُ البَواسيرَ، وهُوَ أمانٌ مِنَ الجُذامِ لِمَن أدمَنَ عَلَيهِ[٣].

أكلُ السِّلقِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: أكلُ السِّلقِ يُؤمِنُ مِنَ الجُذامِ[٤].

➢ عنه عليه السلام: إنَّ اللهَ عزَّ وجلَّ رَفَعَ عَنِ اليَهودِ الجُذامَ بِأَكلِهِمُ السِّلقَ، وقَلعِهِمُ[٥] العُروقَ[٦].

➢ الإمام الكاظم عليه السلام: إنَّ السِّلقَ يَقمَعُ عِرقَ الجُذامِ[٧].

أكلُ الحَوكِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: الحَوكُ بَقلَةُ الأنبِياءِ... وهُوَ أمانٌ مِنَ الجُذامِ، إذَا استَقَرَّ في جَوفِ الإنسانِ قَمَعَ الدّاءَ كُلَّهُ[٨].

---

(١) قال المجلسي قدس سره: كأنّ عرق الجذام كناية عن السوداء؛ إذ بغلبتها وفسادها يحدث الجذام، وطبع السلجم لكونه حارّاً في آخر الثانية رطباً في الأولى يخالف طبعها فهو يمنع طغياتها (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢٢١).

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٢، ح ١.

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٥، ح ٤.

(٤) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٩٢، ح ١٣٢٤.

(٥) قال المجلسي قدس سره: المراد بقلع العروق إخراجها من اللحوم كما تفعله اليهود الآن، وقد ورد في بعض أخبارنا أيضاً النهي عن أكل العروق كما سيأتي إن شاء الله (بحار الأنوار: ج ٦٢، ص ٢١١).

(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٩، ح ١.

(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٩، ح ٥.

(٨) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٤، ح ٤.

شُربُ الحَرمَل

➢ رسول الله ﷺ : مَن شَرِبَ الحَرمَلَ[١] اربَعينَ صَباحاً كُلَّ يَومٍ مِثقالاً لَاستَنارَ الحِكمَةُ في قَلبِهِ، وعوفِيَ مِنِ اثنَينِ وسَبعينَ داءً؛ أهوَنُهُ الجُذامُ[٢].

➢ الإمام الصادق عليه السلام - وسُئِلَ عَنِ الحَرمَلِ وَاللُّبانِ -: أمَّا الحَرمَلُ؛ فَإِنَّهُ فَما تَقَلقَلَ لَهُ عِرقٌ فِي الأَرضِ ولاَ ارتَفَعَ لَهُ فَرعٌ فِي السَّماءِ إلاّ وَكَّلَ اللهُ عزَّ وجلَّ بِهِ مَلَكاً، حَتّى يَصيرَ حُطاماً، أو يَصيرَ إلى ما صارَ إلَيهِ؛ فَإِنَّ الشَّيطانَ لَيَتَنَكَّبُ سَبعينَ داراً دونَ الدّارِ الَّتي فيهَا الحَرمَلُ؛ وهُوَ شِفاءٌ مِن سَبعينَ داءً أهوَنُهُ الجُذامُ، فَلا يَفوتَنَّكُم[٣].

من خواص الحرمل

استخدم الحرمل في الشرق الأوسط منذ أقدم العصور كوسيلة لإحداث التسمّم. وكان معروفاً لدى الطبيبين الإغريقيين دسقوريدس (40 - 90م) وجالينوس (131 - 200) ولدى نظيرهم العربي ابن سينا (980 - 1037). وقد استُخدم الحرمل أيضاً لطرد الديدان المعوية والحض على النزيف الحيضي.

الأفعال والاستخدامات الطبية: رغم تاريخ الحرمل الطويل كعشبة تحثّ على المرح ومقويّة للباه على ما يُزعم، قلّما يستخدم اليوم في طب الأعشاب الغربي نظراً لسميّته المحتملة. وقد استخدمت البذور لعلاج اضطرابات العين وزيادة درّ حليب الثدي.

وفي أواسط آسيا، يُعتبر الجذر دواء مشهوراً يُستخدم لعلاج الرثية (الروماتيزم) والحالات العصبية.

تنبيه: هذه النبتة سامّة ويجب ألا تؤخذ في أي ظرف من الظروف.

---

(١) **الحَرْمَل**: من نبات البادية له حبّ أسود، وقيل: حبّ كالسمسم (المصباح المنير، ص ١٣٣).
(٢) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٣٥، ح ٥.
(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٠٤، ح١٣٧٧.

أسبابُ الابتلاءِ بالبَرَصِ

الأكلُ عَلَى الشَّبَعِ

➤ رسول الله ﷺ: الأكلُ عَلَى الشَّبَعِ يورِثُ البَرَصَ(١).

خمسُ خِصالٍ

➤ رسول الله ﷺ: خَمسُ خِصالٍ تورِثُ البَرَصَ: النّورَةُ يَومَ الجُمُعَةِ ويَومَ الأربَعاءِ، وَالتَوَضُّؤُ وَالاِغتِسالُ بِالماءِ الَّذي تُسَخِّنُهُ الشَّمسُ، وَالأكلُ عَلَى الجَنابَةِ، وغِشيانُ المَرأَةِ في أيّامِ حَيضِها، وَالأكلُ عَلَى الشِّبَعِ(٢).

الوِقايَةُ مِنَ البَرَصِ

اِستِعمالُ الخِطميِّ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: غَسلُ الرَّأسِ بِالخِطمِيِّ في كُلِّ جُمُعَةٍ؛ أمانٌ مِنَ البَرَصِ، وَالجُنونِ(٣).

من خواص الخطمي

فوائده الطبية واستعمالاته:

١ – كمادة منعمة ملطفة تُؤخذ الخطمي لمكافحة التهابات وتهيج الجهاز الهضمي،

(١) الأمالي للصدوق، ص ٦٣٦، ح ٨٥٤. (٢) الخصال، ص ٢٧٠، ح ٩.
(٣) الكافي، ج ٣، ص ٤١٨، ح ١٠ وج ٦، ص ٥٠٤، ح ٢.

والجهاز البولي والجهاز التنفسي.

٢ - تمنع الحساسية في الجسم، وفي الصدر، وأنواع الشري والطفوح الجلدي.

٣ - تمنع التهابات الأمعاء والإسهالات.

٤ - تنشط الكبد وتمنع الريقان والالتهاب الوبائي.

٥ - تمنع أمراض الطحال وتضخمه Splenomegaly.

٦ - تمنع الربو وتشنج القصبات الهوائية.

٧ - تطلى عصارة الخطمي على البهاق ويتعرض للشمس٢/١ ساعة فيزول.

٨ - يكافح آلام وأمرض المفاصل، وعرق النسا Sciatica،

٩ - يرخي التشنج العضلي Muscle relaxant.

١٠ - مدر للبول، مفتت للحصى والرمل.

أكلُ الباذَنجانِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام : عَلَيكُم بِالباذَنجانِ البورانِيِّ؛ فَهُوَ شِفاءٌ مِنَ البَرَصِ، وكَذَا المَقلِيُّ بِالزَّيتِ[١].

ظُهورُ الدَّماميلِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله : لا تَكرَهوا أربَعَةً: ... وَالدَّماميلَ؛ فَإِنَّها تَقطَعُ عُروقَ البَرَصِ[٢].

(١) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٩٨، ح ١٣٥٢.
(٢) طب النبيّ صلى الله عليه وآله، ص ١٢.

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ البَرَصِ

أكلُ لحمِ البَقرِ بالسِّلقِ

➢ الإمام الباقر عليه السلام : إنَّ بَني إسرائيلَ شَكَوا إلى موسى عليه السلام ما يَلقَونَ مِنَ البَياضِ، فَشَكا ذلِكَ إلَى اللهِ عزَّ وجلَّ فَأَوحَى اللهُ عزَّ وجلَّ إلَيهِ: مُرهُم يَأكُلوا لَحمَ البَقَرِ بِالسِّلقِ[١].

➢ الإمام الصادق عليه السلام : مَرَقُ السِّلقِ بِلَحمِ البَقَرِ يَذهَبُ بِالبَياضِ[٢] [٣].

مَرَقُ لحمِ البَقرِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام : مَرَقُ لَحمِ البَقَرِ يَذهَبُ بِالبَياضِ[٤].

➢ الإمام الكاظم عليه السلام : مَن أكَلَ مَرَقاً بِلَحمِ بَقَرٍ أذهَبَ اللهُ تَعالى عَنهُ البَرَصَ وَالجُذامَ[٥].

السَّويقُ

➢ الإمام الصادق عليه السلام : السَّويقُ الجافُّ يَذهَبُ بِالبَياضِ[٦].

➢ الإمام الكاظم عليه السلام : السَّويقُ ومَرَقُ لَحمِ البَقَرِ يَذهَبانِ بِالوَضَحِ[٧] [٨].

➢ عنه عليه السلام : مَرَقُ لَحمِ البَقَرِ مَعَ السَّويقِ الجافِّ يَذهَبُ بِالبَرَصِ[٩].

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣١٠، ح ١ وص ٣٦٩، ح ٣.
(٢) قال العلاّمة المجلسيّ قدس سره: بالبياض: أي بالبرص. وبياض العين بعيد (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢٧٩).
(٣) المحاسن، ج ٢، ص ٣٢٦، ح ٢١٠٨.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣١١، ح ٢.
(٥) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ١٠٤.
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٦، ح ٦.
(٧) الوَضَح: يُكنّى عن البرص(لسان العرب، ج ٢، ص ٦٣٤).
(٨) الكافي، ج ٦، ص ٣١١، ح ٧.
(٩) مكارم الأخلاق، ج ٢، ص ٢٢٧، ح ٢٥٤٩.

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ البَهَقِ

➢ الكافي عن أحمد بن الحسن الجلاّب عن بعض أصحابنا: شَكا رَجُلٌ إلى أبِي الحَسَنِ عليه السلام البَهَقَ، فَأَمَرَهُ أن يَطبَخَ الماشَ ويَتَحَسّاهُ ويَجعَلَهُ في طَعامِهِ[1].

➢ مكارم الأخلاق عَنِ الإمامِ الرِّضا عليه السلام - وسَأَلَهُ بَعضُ أصحابِهِ عَنِ البَهَقِ -: خُذِ الماشَ الرَّطبَ في أيّامِهِ، ودُقَّهُ مَعَ وَرَقِهِ، واعصِرِ الماءَ، وَاشرَبهُ عَلَى الرِّيقِ، وَاطلِهِ عَلَى البَهَقِ.
قالَ: فَفَعَلتُ، فَعوفيتُ[2].

➢ طبّ الأئمّة عن عبد الله بن سنان: شَكا رَجُلٌ إلى أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام الوَضَحَ والبَهَقَ، فَقالَ: أُدخُلِ الحَمّامَ وَاخلُطِ الحِنّاءَ بِالنّورَةِ وأطلِ بِهِما؛ فَإِنَّكَ لا تُعاني بَعدَ ذلِكَ شَيئاً.
قالَ الرَّجُلُ: فَوَاللهِ ما فَعَلتُهُ إلاّ مَرَّةً واحِدَةً، فَعافانِيَ اللهُ مِنهُ، وما عادَ بَعدَ ذلِكَ[3].

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ الجَرَبِ

➢ مكارم الأخلاق: شَكا بَعضُهُم إلى أبِي الحَسَنِ عليه السلام كَثرَةَ ما يُصيبُهُ مِنَ الجَرَبِ، فَقالَ: إنَّ الجَرَبَ مِن بُخارِ الكَبِدِ؛ فَاذهَب وَافتَصِد مِن قَدَمِكَ اليُمنى، وَالزَم أخذَ دِرهَمَينِ مِن دِهنِ اللَّوزِ الحُلوِ عَلى ماءِ الكَشكِ[4]، وَاتَّقِ الحيتانَ وَالخَلَّ.
فَفَعَلَ فَبَرِئَ بِإِذنِ اللهِ تَعالى[5].

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٤، ح ١، مكارم الأخلاق، ج ١.
قال المجلسي قدس سره: اعلم أنّ البرص نوعان: أبيض وأسود، وكذا البهق، والفرق بينهما أنّ البهق مخصوص بالجلد ولا يغور في اللحم، والبرص بنوعيه يغور فيه (بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٥٨).

(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٠٦، ح ١٣٧٩. (٣) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ٧١.

(٤) الكشك: ماء الشعير (لسان العرب، ج ١٠، ص ٤٨١).

(٥) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ١٧٦، ح ٥٢٧.

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ الشُّقاقِ

➤ الكافي عن عمر بن أُذينة: شَكا رَجُلٌ إلى أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام شِقاقاً في يَدَيهِ ورِجلَيهِ، فَقالَ لَهُ: خُذ قُطنَةً فَاجعَل فيها باناً وضَعها في سُرَّتِكَ.
فَقالَ إسحاقُ بنُ عَمّارٍ: جُعِلتُ فِداكَ! يَجعَلُ البانَ في قُطنَةٍ ويَجعَلُها في سُرَّتِهِ؟

فَقالَ: أمّا أنتَ يا إسحاقُ، فَصُبَّ البانَ في سُرَّتِكَ؛ فَإِنَّها كَبيرَةٌ.

قالَ ابنُ أُذَينَةَ: لَقيتُ الرَّجُلَ بَعدَ ذلِكَ، فَأَخبَرَني أنَّهُ فَعَلَهُ مَرَّةً واحِدَةً فَذَهَبَ عَنهُ[1].

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ نَمَشِ الوَجهِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: مَن ذَرَّ عَلى أوَّلِ لُقمَةٍ مِن طَعامِهِ المِلحَ ذَهَبَ عَنهُ بِنَمَشِ الوَجهِ[2].

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ الحَزازَةِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: غَسلُ الرَّأسِ بِالخَطمِيِّ أمانٌ مِنَ الصُّداعِ، وبَراءَةٌ مِنَ الفَقرِ، وطَهورٌ لِلرَّأسِ مِنَ الحَزازَةِ[3] [4].

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ السَّهَكِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام: الحِنّاءُ يَذهَبُ بِالسَّهَكِ[5]، ويَزيدُ في ماءِ الوَجهِ، ويُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويُحَسِّنُ الوَلَدَ[6].

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٥٢٣، ح ٢. (٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٦، ح ٨.

(٣) الحَزاز: الهِبرِيَةُ في الرأس، الواحدة: حَزازَة. يقال: في رأسِهِ هِبرِيَة؛ وهو الذي يكون في الشَّعر مثل النُّخالة (الصحاح، ج ٣، ص ٨٧٣ وج ٢، ص ٨٥٠).

(٤) ثواب الأعمال، ص ٣٦، ح ١.

(٥) السَّهَك: ريح كريهة ممّن عرق (القاموس المحيط، ج ٣، ص ٣٠٧).

(٦) الكافي، ج ٦، ص ٤٨٤، ح ٥.

الشَّعرُ

الإشارة إلى ما فيه من الحكمة: إفرازُ الموادِّ الزائدة

➢ بحار الأنوار عن محمّد بن سنان، عن المفضّل بن عمر، عن الإمام الصادق عليه السلام في بيان النِّعم الَّتي وَهَبها الله تعالى للإنسان: تأمَّل واعتبر بحُسن التّدبير في خلق الشَّعر والأظفار؛ فإنهما لمّا كانا مما يطول ويكثر حتى يحتاج إلى تخفيفه أولاً فأوّلاً، جعلا عديمي الحس: لئلا يؤلم الإنسان الأخذ منهما، ولو كان قصّ الشَّعر وتقليم الأظفار مما يوجد له مسٌّ من ذلك لكان الإنسان من ذلك بين مكروهين: إمّا أن يدع كلّ واحدٍ منهما حتى يطول فيثقل عليه، وإما أن يخففه بوجعٍ وألمٍ يتألمُ منه.

قال المفضل: فقلت: فلم لم يجعل ذلك خلقةً لا تزيد فيحتاج الإنسان إلى النقصان منه؟

فقال عليه السلام: إن لله - تبارك اسمه - في ذلك على العبد نعماً لا يعرفها فيحمد عليها!

اعلم أنّ آلام البدن وأدواءه تخرج بخروج الشعر في مسامه، وبخروج الأظفار من أناملها؛ ولذلك أُمر الإنسان بالنورة[1]، وحلق الرّأس، وقصّ الأظفار في كل أسبوعٍ؛ ليسرع الشعر والأظفار في النبات، فتخرج الآلام والأدواء بخروجها، وإذا طالا تحيّرا وقلّ خروجهما، فاحتبست الآلام والأدواءُ في البدن، فأحدثت عللاً ووجاعاً، ومنع - مع ذلك - الشعر

(١) النورة: حجر يحرق ويستوى منه الكلس، ويحلق به شعر العانة (تاج العروس، ج٧، ص٥٦٦).

من المواضع التي يضرُّ بالإنسان ويحدث عليه الفساد والضرر؛ لو نبت الشعر في العين ألم يكن سيعمي البصر؟ ولو نبت في الفم ألم يكن سيغصُّ على الإنسان طعامه وشرابه؟ ولو نبت في باطن الكف ألم يكن سيعوقه عن صحة اللمس وبعض الأعمال؟ فلو نبت في فرج المرأة أو على ذَكَرِ الرجل ألم يكن سيفسد عليهما لذة الجماع؟ فانظر كيف تنكب[١] الشعر هذه المواضع؛ لما في ذلك من المصلحة.

ثم ليس هذا في الإنسان فقط، بل تجده في البهائم والسباع وسائر المتناسلات؛ فإنك ترى أجسامهن مجللةً بالشعر، وترى هذه المواضع خاليةً منه لهذا السبب بعينه، فتأمل الخلقة كيف تتحرَّز وجوه الخطأ والمضرَّة، وتأتي بالصواب والمنفعة.

إن المنانيَّة[٢] وأشباههم حين اجتهدوا في عيب الخلقة والعمد، عابوا الشعر النابت على الركب[٣] والإبطين، ولم يعلموا أن ذلك من رطوبةٍ تنصب إلى هذه المواضع فتنبت فيها الشَّعر، كما ينبت العشب في مستنقع المياه. أفلا ترى إلى هذه المواضع أستر وأهيأ لقبول تلك الفضلة من غيرها.

ثم إن هذه تعدُّ مما يحمل الإنسان من مؤونة هذا البدن وتكاليفه لما له في ذلك من المصلحة؛ فإن اهتمامه بتنظيف بدنه، وأخذ ما يعلوه من الشعر مما يكسر به شرَّته[٤] ويكفُّ عاديته[٥] ويشغله عن بعض ما يخرجه إليه الفراغ من الأشر[٦] والبطالةِ[٧].

(١) تنكّبه: تجنبه (الصحاح، ج١، ص٢٢٨).
(٢) وفي نسخة: المانوية (هامش المصدر).
(٣) الركب: منبت العانة (الصحاح، ج١، ص١٣٩).
(٤) الشرة: الحدة. يقال: أعوذ بالله من شرة الغضب (المعجم الوسيط، ج١، ص٤٧٨).
(٥) العادية: الظلم والشر (تاج العروس، ج١٩، ص٦٦٦).
(٦) الأشر: البطر والفرح والغرور (تاج العروس، ج٦، ص٢٤).
(٧) بحار الأنوار، ج٣، ص ٧٦ نقلاً عن الخبر المشتهر بتوحيد المفضل.

حفظ حرارة البدن

➢ **الإمام الصادق عليه السلام - في علة جعل الشعر على الرأس من فوقه -: جعل الشعر من فوقه ليوصل بوصوله الأدهان إلى الدماغ، ويخرج بأطرافه البخار منه، ويرد الحر والبرد الواردين عليه[١].**

غَسلُ الرّأسِ بِالسّدرِ

➢ **مكارم الأخلاق: كانَ ﷺ إذا غَسَلَ رأسَهُ ولِحيَتَهُ غَسَلَهُما بِالسّدرِ[٢] [٣].**

➢ **الإمام الكاظم عليه السلام: غَسلُ الرَّأسِ بِالسِّدرِ يَجلِبُ الرِّزقَ جَلباً[٤].**

من خواص السدر (النبق)

التاريخ والتراث: النبق المسهل (R. catharticus) وهو نبتة ذات صلة وخصائص طبيّة مماثلة، «يطرد الصفراء والبلغم والأخلاط المائية الناتجة عن الاستسقاء وتقوّي الأجزاء الداخليّة ثانية بالترابط»، وفقاً للعشّاب نيكولاس كلبير في القرن السابع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية: النبق الأسود مليّن وهرور، ويؤخذ في الغالب كعلاج للإمساك المزمن، وعندما يجفّف ويخزن ويصبح أكثر اعتدالاً من السنا المكّي أو النبق المسهل (R. catharticus)، ويمكن أن يؤخذ بأمان لفترة طويلة من أجل علاج الإمساك والحضّ على عودة حركات المعي المنتظمة. والنبق الأسود دواء مفيد على وجه الخصوص إذا كانت عضلات القولون ضعيفة، وإن كان تدفّق الصفراء ضعيفاً. ويجب ألا تستخدم النبتة للإسهال الناتج عن فرط التوتر في جدار القولون.

---

(١) الخصال: ص٥١٢، ح٣، علل الشرائع: ص١٠٠، ح١ كلاهما عن الربيع صاحب المنصور، بحار الأنوار، ج١٠، ص٢٠٦، ح٩.

(٢) السِّدْر: شجر النبق (القاموس المحيط، ج ٢، ص ٤٦).

(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٨٠، ح ١٢٥.

(٤) الكافي، ج ٦، ص ٥٠٤، ح ٦.

تنبيهات: لا يستخدم إلا اللحاء المجفّف والمخزون لمدة سنة على الأقل. لأن اللحاء الغضّ مسهل عنيف. وقد يكون أكل العنبات مضراً.

الخِضابُ بِالحِناءِ وَالكَتَم

- الكافي عن أبي شيبة الأسدي: سَألتُ أبا عَبدِ اللهِ عليه السلام عَن خِضابِ الشَّعرِ، فَقالَ: خَضَبَ الحُسَينُ وأبو جَعفَرٍ- صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِما - بِالحِنّاءِ وَالكَتَمِ[(١) (٢)].
- الكافي عن الحلبيّ: سَألتُ أبا عَبدِ اللهِ عليه السلام عَن خِضابِ الشَّعرِ، فَقالَ: قَد خَضَبَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله، وَالحُسَينُ بنُ عَلِيٍّ، وأبو جَعفَرٍ عليهما السلام بِالكَتَمِ[(٣)].

ما يَنفَعُ لإنباتِ قِلَّةِ الشَّعرِ

- رسول الله صلى الله عليه وآله: إختَضِبوا بِالحِنّاءِ؛ فَإِنَّهُ يَجلو البَصَرَ، ويُنبِتُ الشَّعرَ، ويُطَيِّبُ الرّيحَ، ويُسَكِّنُ الزَّوجَةَ[(٤)].

من خواص الحناء

استخدمت الأوراق تقليدياً لصنع خضاب من أجل صبغ نقوش خطّية مزخرفة على الأصابع والراحات والأقدام. واستخدمت الأوراق أيضاً لصباغ الشعر وأعراف الجياد وأذيالها. واشتهر أن كليوباترا كانت، قبل لقاء أنطونيو، تنقع أشرعة قاربها بزيت زهر الحناء الذكيّ الرائحة.

---

(١) الكَتَم: نَبت يُخلط بالحنّاء ويُخضب به الشعر فيبقى لونه. وأصله إذا طُبخ بالماء كان منه مداد الكتابة (القاموس المحيط، ج ٤، ص ١٦٩).
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٤٨١، ح ٩.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٤٨١، ح ٧.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٤٨٣، ح ٤.

الأفعال والاستخدامات الطبية: استخدمت أوراق الحنّاء بشكل رئيسي في الطب الأيورفيدي والأوناني، ويشيع أخذها كسائل غرغرة من أجل التهاب الحلق وكنقيع أو مغلي للإسهال والزحار. الأوراق قابضة تحول دون ظهور البواسير وتحضّ بقوّة على التدفّق الحيضي. ويستخدم مغلي اللحاء لعلاج مشكلات الكبد. وعندما توضع الحنّاء على شكل لزقة، تعالج العداوي الفطرية والعُدّ (حب الشباب) والحبوب.

العِظامُ

الإشارةُ إلى ما فيها مِنَ الحِكمَةِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام - لِلطَّبيبِ الهِندِيِّ -: جُعِلَ طَيُّ الرُّكبَةِ إلى خَلفٍ؛ لِأَنَّ الإنسانَ يَمشي إلى بَينِ يَدَيهِ فَيَعتَدِلُ الحَرَكاتُ، ولَولا ذلِكَ لَسَقَطَ فِي المَشيِ.

وجُعِلَتِ القَدَمُ مُخَصَّرَةً؛ لِأَنَّ الشَّيءَ إذا وَقَعَ عَلَى الأَرضِ جَميعَهُ ثَقُلَ كَثِقَلِ حَجَرِ الرَّحا، فَإِذا كانَ عَلى حَرفِهِ[1] رَفَعَهُ الصَّبِيُّ، وإذا وَقَعَ عَلى وَجهِهِ صَعُبَ نَقلُهُ عَلَى الرَّجُلِ[2].

➢ عنه عليه السلام - لِلمُفَضَّلِ بنِ عُمَرَ -: يا مُفَضَّلُ، أُنظُر إلى ما خُصَّ بِهِ الإنسانُ في خَلقِهِ تَشريفاً وتَفضيلاً عَلَى البَهائِمِ؛ فَإِنَّهُ خُلِقَ يَنتَصِبُ قائِماً ويَستَوي جالِساً لِيَستَقبِلَ الأَشياءَ بِيَدَيهِ وجَوارِحِهِ ويُمكِنُهُ العِلاجُ وَالعَمَلُ بِهِما، فَلَو كانَ مَكبوباً عَلى وَجهِهِ كَذاتِ الأَربَعِ، لَما استَطاعَ أن يَعمَلَ شَيئاً مِنَ الأَعمالِ...

لِمَ حَمَلَ الإنسانُ عَلى فَخِذَيهِ وَأَليَتَيهِ هذَا اللَّحمَ؟ إلاّ لِيَقِيَهُ مِنَ الأَرضِ فَلا يَتَأَلَّمُ مِنَ الجُلوسِ عَلَيهِما، كَما يَألَمُ مَن نَحَلَ جِسمُهُ وقَلَّ لَحمُهُ إذا لَم يَكُن بَينَهُ وبَينَ الأَرضِ حائِلٌ يَقيهِ صَلابَتَها...

فَكِّر في أَبنِيَةِ أَبدانِ الحَيَوانِ وتَهيِئَتِها عَلى ما هِيَ عَلَيهِ، فَلا هِيَ صِلابٌ

---

(١) الحَرْفُ من كلّ شيء: طَرَفُهُ وشَفِيرُهُ وحَدُّه (القاموس المحيط، ج ٣، ص ١٢٦).

(٢) الخصال، ص ٥١٤، ح ٣.

كَالحِجارَةِ ولَو كانَت كَذلِكَ لا تَنثَني ولا تَتَصَرَّفُ فِي الأعمالِ، ولا هِيَ عَلى غايَةِ اللّينِ والرَّخاوَةِ فَكانَت لا تَتحامَلُ ولا تَستَقِلُّ بِأَنفُسِها، فَجُعِلَت مِن لَحمٍ رَخوٍ تَنثَني تَتَداخَلُهُ عِظامٌ صِلابٌ يُمسِكُهُ عَصَبٌ وعُروقٌ تَشُدُّهُ ويُضَمُّ بَعضُهُ إلَى بَعضٍ، وغُلِّفَت فَوقَ ذلِكَ بِجِلدٍ يَشتَمِلُ عَلَى البَدَنِ كُلِّهِ.

ومِن أشباهِ ذلِكَ هذِهِ التَّماثيلُ الَّتي تُعمَلُ مِنَ العيدانِ وتُلَفُّ بِالخِرَقِ وتُشَدُّ بِالخُيوطِ ويُطلى فَوقَ ذلِكَ بِالصَّمغِ، فَيَكونُ العيدانُ بِمنزِلَةِ العِظامِ، وَالخِرَقُ بِمَنزِلَةِ اللَّحمِ، وَالخُيوطُ بِمَنزِلَةِ العَصَبِ وَالعُروقِ، وَالطِّلا بِمَنزِلَةِ الجِلدِ، فَإِن جازَ أن يَكونَ الحَيَوانُ المُتَحَرِّكُ حَدَثَ بِالإِهمالِ مِن غَيرِ صانِعٍ جازَ أن يَكونَ ذلِكَ في هذِهِ التَّماثيلِ المَيِّتَةِ، فَإِن كانَ هذا غَيرَ جائِزٍ فِي التَّماثيلِ فَبِالحَرِيِّ ألاّ يَجوزَ فِي الحَيَوانِ...

فَالإِنسُ لَمّا قَدَروا أن يَكونوا ذَوي ذِهنٍ وفِطنَةٍ وعِلاجٍ لِمِثلِ هذِهِ الصِّناعاتِ مِنَ البِناءِ وَالتِّجارَةِ وَالصِّياغَةِ وغَيرِ ذلِكَ، خُلِقَت لَهُم أكُفٌّ كِبارٌ ذَواتُ أصابِعَ غِلاظٍ؛ لِيَتَمَكَّنوا مِنَ القَبضِ عَلَى الأَشياءِ، وأوكَدَها[١] هذِهِ الصِّناعاتُ[٢].

➤ المناقب عن سالم الضرير: إنَّ نَصرانِيّاً سَأَلَ الصّادِقَ عليه السلام تَفصيلَ الجِسمِ، فَقالَ عليه السلام:

إنَّ اللهَ تَعالى خَلَقَ الإِنسانَ عَلَى اثنَي عَشَرَ وُصلاً، وعَلى مِئَتَينِ وسِتَّةٍ وأربَعينَ عَظماً، وعَلى ثَلاثِمِئَةٍ وسِتّينَ عِرقاً. فَالعُروقُ هِيَ الَّتي تَسقِي الجَسَدَ كُلَّهُ، وَالعِظامُ تُمسِكُها، وَاللَّحمُ يُمسِكُ العِظامَ، وَالعَصَبُ يُمسِكُ اللَّحمَ.

---

(١) وأوكدها: أي أوكد الأشياء وأحوجها إلى هذا النوع من الخلق هذه الصناعات. ويحتمل إرجاع الضمير إلى جنس البشر فيكون فعلاً؛ أي: ألزمَها أو ألهمَها هذه الصناعات. ولا يبعد إرجاعه إلى الأكفّ أيضاً (بحار الأنوار، ج ٣، ص ٩٥).

(٢) بحار الأنوار، ج ٣، ص ٦٨، إلى ص ٩٢.

وجَعَلَ في يَدَيهِ اثنَينِ وثَمانينَ عَظماً، في كُلِّ يَدٍ أحدٌ وأربَعونَ عَظماً، مِنها: في كَفِّهِ خَمسَةٌ وثَلاثونَ عَظماً، وفي ساعِدِهِ اثنانِ، وفي عَضُدِهِ واحِدٌ، وفي كَتِفِهِ ثَلاثَةٌ. وكَذلِكَ فِي الأُخرى.

وفي رِجلِهِ ثَلاثَةٌ وأربَعونَ عظَماً، مِنها: في قَدَمِهِ خَمسَةٌ وثَلاثونَ عَظماً، وفي ساقِهِ اثنانِ، وفي رُكبَتِهِ ثَلاثَةٌ، وفي فَخِذِهِ واحِدٌ، وفي وَرِكِهِ اثنانِ، وكَذلِكَ فِي الأُخرى.

وفي صُلبِهِ ثَمانِيَ عَشَرَةَ فَقارَةً. وفي كُلِّ واحِدٍ مِن جَنبَيهِ تِسعَةُ أضلاعٍ. وفي عُنُقِهِ ثَمانِيَةٌ. وفي رَأسِهِ سِتَّةٌ وثَلاثونَ عَظماً. وفي فيهِ ثَمانِيَةٌ وعِشرونَ، وَاثنانِ وثَلاثونَ[1] [2].

سبيكة العظام

﴿وَانظُرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا﴾ [البقرة: ٢٥٩]. تتكون سبيكة العظام من توليفة خاصة من الكالسيوم والفوسفات بالنسب الآتية:

(٨٥٪) كالسيوم فوسفات.

(١٠٪) كالسيوم كربونات.

(٠,٣٪) كالسيوم كلوريد.

(٠,٢٪) كالسيوم فلوريد.

(١,٥٪) فوسفات الماغنسيوم.

والكالسيوم هو العنصر الأساسي في تكوين العظام وتتوقف كمية ترسبه في العظام (٩٩٪ من كالسيوم الجسم موجود بالعظام) على وجود فيتامين (د) في صورته الفعالة.

---

(١) قوله ﷺ: «وفي فِيه ثمانية وعشرون» أي في بدْوِ الإنبات، ثمّ تنبت في قريب العشرين أربعة أخرى، فلذا قال ﷺ بعده: «وإثنان وثلاثون». ويحتمل أن يكون باعتبار اختلافها في الأشخاص (بحار الأنوار، ج ٤٧، ص ٢١٩).

(٢) المناقب لابن شهرآشوب، ج٤، ص ٢٥٦.

وكذلك تتوقف هذه التركيبة على مقدار امتصاص الكالسيوم من الأمعاء ويتم ذلك تحت تأثير هرمون الغدة جار الدرقية، وكذلك فيتامين (د). وهرمون الغدة جار الدرقية يقوم بتنظيم التوازن الأيوني للكالسيوم لما له من دور فسيولوجي هام في هذا الشأن نذكر منه:

١ - زيادة انتقال الكالسيوم والفوسفات من العظام إلى الدم.

٢ - زيادة امتصاص الكالسيوم والفوسفات من الأمعاء.

٣ - زيادة امتصاص الكالسيوم من قنوات النفرونات.

٤ - زيادة إفراز الفوسفات بالنفرونات.

١ - الخلايا الآكلة للعظام (Osteoclasts)

تنشأ كل خلية آكلة للعظام من اندماج أكثر من خلية سلفية بنقى العظام - وهي نفس الخلايا السلفية التي تنشأ منها كريات الدم البيضاء من نوع البلعميات الكبيرة (Macrophages) - ولهذا نجد أن قطرها يجعلها من الخلايا الكبيرة نسبياً بالجسم حيث يتراوح القطر بين (٢٠ - ١٠٠) ميكرون وتتعدد داخلها الأنوية (٦ - ٢٠ وقد يصل العدد إلى ٥٠ نواة).

وتكتمل دورة نمو هذه الخلايا تحت تأثير محرِّض لهرمون (PTH) الذي تفرزه الغدد جار الدرقية وعوامل كيمائية تفرزها الخلايا المكوّنة للعظام (osteoblasts) مثل مادة (إنترليوكين - ١) (Interleukin-1) والبروستاجلاندين. وبفحص حافة الخلية الآكلة للعظام في الجهة الملاصقة للعظم نجدها مزودة بزوائد بروتوبلازمية تمكنها من نحت العظم ونخره، وتشبه هذه الحافة جناح الطائر عندما ينفش ريشه ومجازاً تسمى الحافة الفرشاة. وتتمكن هذه الخلايا من هضم المادة العضوية لبطانة العظم وكريستالاته العظمية بإفراز عدة أنزيمات منها أنزيم كولاجينز (Collagensse) الذي يحلل الكولاجين وأليافه، وأنزيمات حالَّة تفرزها جسيمات الليسومات على رأسها أنزيم الفسفوتيز الحامضي المقاوم للترترات (Resistant Acid phosphatase Tartarate)، وأحماض تفرزها الميتوكوندريا التي تنتشر بالقرب من الحافة الفرشاة ومن هذه الأحماض حمض الستريك وحمض اللبنيك.

وبعد أن تتمكن هذه الخلايا من إزالة العظم المتمعدن (كولاجين مع أملاح الكالسيوم والفوسفات) حتى عمق (٦٠ - ٧٠) ميكرون تموت هذه الخلايا ويبدأ بعد

ذلك نشاط الخلايا المكوّنة للعظام لترسب طبقة جديدة من العظم المتعمدن مكان العظم الذي تم امتصاصه من قبل بواسطة الخلايا الآكلة للعظام.

ويتأثر نشاط هذه الخلايا إيجابياً بتحريض من هرمون (PTH) الذي تفرزه الغدد جار الدرقية فيزداد عدد الخلايا الآكلة للعظام ويطول عمرها ويتأجج نشاطها مما يؤدي إلى تنشيط عمل الخلايا المكوّنة للعظام وبهذه الطريقة يكون هرمون (PTH) بناءً للعظام.

ويتأثر نشاط هذه الخلايا الآكلة سلباً بهرمون الكالسوتنين (Calcitonin) الذي تفرزه خلايا (C) بالغدة الدرقية، ويوجد له مستقبلات خاصة على الخلايا الآكلة للعظام فيشل حركتها ويقلل من عددها ويعجل بموتها ولهذا يستعمل كعلاج فعال في داء تخلخل العظام (داء المسامية)، وكذلك لخفض منسوب الكالسيوم بالدم عندما يرتفع بشكل يهدد حياة المريض في حالات مرضية معينة كالأورام السرطانية والنشاط المفرط للغدد جار الدرقية. ويمكن شل حركة الحافة الفرشاة للخلية الآكلة للعظام باستعمال أملاح الفوسفات الثنائية (Buphosphonate) فتترسب بالقرب من هذه الحافة وتبطل مفعولها.

ومن الأمراض التي تنشأ نتيجة زيادة نشاط الخلايا الآكلة للعظام: داء التهاب المفاصل الروماتويدية (Rheumatoid Arthritis) وورم نقي العظام المتعددة (Multiple myeloma) وداء جورهام - ستوت (Gorham-Stout) ويسمى داء العظام المختفي وداء باجت (Paget's disease) والذي يصيب الأوروبيين والأمريكيين بشكل خاص ويتميز بتآكل العظام المصحوب بنمو العظام الهشة سهلة الكسر والذي ينتهي بأورام سرطانية بالعظام.

٢ - الخلايا المكوّنة للعظام (Osteoblasts)

تنشأ هذه الخلايا من خلايا سليفة بنقي العظام وهي نفس الخلايا التي تنشأ من الخلايا الليفية وتسمى «الأورمة الليفية» على النقيض من الخلايا الآكلة للعظام فهذه الخلايا صغيرة مكعبة الشكل يبلغ قطرها (٢٠) ميكرون وشكلها ثابت لا يتغير وأحادية النواة. وهذه الخلايا من أنشط خلايا الجسم وتقوم بصنع العظام كما يلي:

أ - صنع ألياف الكولاجين (Collagen)

يتم صنع سلاسل ببتدية من نوع ألفا (α)، بحيث تشمل كل سلسلة حوالي ألف من الأحماض الأمينية ويتكرر في السلسلة الحمضي الأميني جلايسين (Glycine) بحيث يشغل الموقع الثالث بصفة دورية. كما تحتوي السلسلة على عدد آخر من الأحماض الأمينية أكثرها حمض البرولين (Proline) وحمض هيدوركسي برولين (Hydroxy

proline) ويشكلان معاً حوالي (٢٢٪) من مجموع الأحماض الأمينية بسلسلة ألفا وعليه يكون التوزيع الأميني بالسلسلة هو صورة مكررة من التتابع التالي $(X\text{-}Y\text{-}Gly)_{333}$، حيث يمثل (X) موضع الحمضي الأميني برولين أو غيره وتمثل (Y) موضع الحمض الجلايسين بشكل دوري متكرر. وتتجمع كل (٣ سلاسل) ببتيدية من هذا النوع وتلتف حول بعضها بحيث تأخذ شكلاً حلزونياً بفضل توزيع الأحماض الأمينية على النمط السابق ذكره، ويكون نتاج ذلك جزئ كولاجين مكوناً من (٣ سلاسل) ألفاً ملتفة حول بعضها على شكل حبل مبروم طوله (٣٠٠ نانومتر) وسُمكه (١,٥ نانومتر) وتتجمع كل (٥-٧) جزئيات لتكون لييف كولاجيني بحيث تتراكب في صفوف متوازية متعاقبة يفصل بين حوافها مسافات متساوية (٦٤ - ٧٠ نانومتراً).

وتتجمع هذه الليفات معاً لتكون ليفاً كولاجينياً وتتجمع الألياف لتكون حزمة من الألياف الكولاجينية. ويكفل هذا التشكيل المرونة والصلابة للعظام. وتشكل هذه الألياف (٩٠ - ٩٥٪) من بطانة العظم العضوية والتي تمثل (٣٠٪) من وزن العظم الكثيف.

ب - كريستالات العظم

يتكون باقي العظم من كريستالات عظمية (٧٠٪ من العظم الكثيف) على شكل شُوَيْكات دقيقة ورقيقة لا يزيد طولها عن (١٠ نانومتر) وسُمكها عن (١,٥-٣ نانومتر)، ويتم تثبيتها بين ألياف (الكولاجين - ١) المتداخلة على مسافات متساوية (٦٤ نانومتراً)، بحيث يتوازى المحور الطولي لكل شويكة مع هذه الألياف. ومن شأن هذا التشكيل أن يضفي على العظم القوة والصلابة حتى أن معامل يونج (Y) الذي يستخدمه الفيزيائيون لوصف المواقف التي تشبه استطالة سلك أو قضيب تحت تأثير قوة شدٍّ معينة ويتم قياسه بقسمة الإجهاد على الإنفعال أي بحاصل ضرب:

$$\frac{\text{القوة}}{\text{المساحة}} \times \frac{\text{الطول الأصلي}}{\text{الاستطالة}} \text{ نيوتن/ م}^{2}$$

للعظم يقارب معامل يونج (Y) للحديد والصلب فمثلاً يصل معامل يونج لعظم الفخذ إلى حوالي (14×10^{10}) بينما معامل يونج للحديد والصلب (١٩ - 20^{10} نيوتن/ م^{2}) وشويكات العظم هذه إنما هي أملاح كالسيوم وفوسفات اتحدت على شكل هيدروكسي أبتيت ($Ca_{10}(PO4)_6(OH)_2$ Hydroxyapatite) وبفحص هذه الشويكات نجدها مرتبة في طبقات بعضها فوق بعض تمشياً مع ألياف الكولاجين المتداخلة

والمتراصة في طبقات متتالية ولهذا نجد أن أدق وصف لوضع الشويكات هو النشوز - حيث تعني كلمة النشوز المكان المرتفع - والذي عبر عنه القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿وَانظُرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا﴾ [البقرة: ٢٥٩].

وللدلالة على قوة العظم نجد مثلاً أن عظم القصبة بالساق يتحمل وزن قدره (٢ طن) دون أن ينكسر.

وتشكل ألياف (الكولاجين - ١) المثبت بها كريستالات الهيدروكسي أبتيت (شويكات العظم) على شكل صفائح عظيمة رقيقة (Lamellae) قطرها (٣-٧ ميكرون) تتوزع في شكل حلقات دائرية تلتف حول قناة مركزية - تسمى قناة هافيرس وأصلها أوعية دموية ضامرة - تحتوي على العصب والأوعية الدموية واللمفية التي تغذي العظام ويسمى هذا التشكيل مجموعة هافيرس (Haversian System) وتتصل هذه بقنوات عرضية تسمى قنوات فولكمان (Volkmann Can) تصلها بالأوعية الدموية المنتشرة في طبقة السمحاق (Periosteum) المحيطة بالعظم من الخارج، وتضمن هذه الاتصالات للعظم أن يصله أكبر قدر من الدم (٥ - ٢٥٪ من نتاج القلب). ومثل هذا التشكيل في مجموعات هافيرس هو أساس تركيب العظم الكثيف (Compact bone) الذي يمثل (٨٠٪) من عظام الجسم ويشمل عظام الأطراف العليا والسفلى ما عدا الأطراف النهائية لهذه العظام (المشاشات أو الكُدوس الطرفي) والتي تمثل (٣٪) فقط من عظام الأطراف.

أما باقي العظام وهي العظام المنبسطة للجمجمة وعظام فقرات العمود الفقري والمشاشات بنهايات عظام الأطراف فإن شويكات العظم تترتب في شكل حويجزات عظيمة (Trabeculae) يتراكب بعضها فوق بعض مكونة ما يسمى بالعظم الإسفنجي وينتشر بين هذه الحويجزات نقي العظام (Bone marrow) الذي يشغل (٧٠-٨٠٪) من المساحة المربعة للعظم الإسفنجي والتي تبلغ خمسة أضعاف المساحة المربعة للعظم الكثيف (١٦م^2 مقابل ٣,٢م^2 على الترتيب).

٣ - الخلايا العظمية (Osteocytes)

تشكل هذه الخلايا (٩٠٪) من النسيج العظمي وهي مغزلية الشكل وأصلها هو الخلايا المكونة للعظام بعد أن تنتهي من تكوين ألياف (الكولاجين - ١) وسبيكة العظام. وتسكن هذه الخلايا فجوات (Lacunae) بين الصفائح العظمية في العظم

الكثيف فقط فلا توجد في العظم الإسفنجي. وتتصل بها قنيوات تمدها بالمواد الغذائية التي تستمد مخزونها من الشعيرات الدموية التي لا تبعد عن الخلايا العظيمة إلّا بمسافة ضئيلة جداً قدرها (٢ أنجستروم) أو أقل، وتنتشر على أسطح الخلايا العظمية زوائد رقيقة متعددة تصل بين هذه الخلايا وبعضها. وبفضل هذه الخلايا تتضاعف المساحة المربعة التي يتم خلالها تبادل أيونات الكالسيوم بين العظم والدم وتصل هذه المسافة إلى (١٢٠٠) متر مربع تسمح بتبادل واحد من كل أربعة أيونات كالسيوم بين العظم والدم ذهاباً وإياباً كل دقيقة وهو ما يوازي تبادل (٨ ملجم كالسيوم/ كيلو جرام من وزن الشخص يومياً)، وبذلك يبقى منسوب الكالسيوم بالدم (٥-٦ ملجم/ ١٠٠ سم^{٣} دم). ويتم استكمال ما تبقى من الكالسيوم ليثبت منسوب الكالسيوم بالدم عند معدله الطبيعي (١٠ ملجم/ ١٠٠سم^{٣} دم) بفضل تأثير هرمون (PTH) الذي تفرزه الخلايا بالغدد جار الدرقية (٤ غدد تقع في العنق بجوار الغدة الدرقية وتزن في مجموعها حوالي ١٢٠ ملجم) الذي يحرّض الخلايا الآكلة للعظام لتنخر العظام ويعين على استقلاب فيتامين (د)، فيضيف إليه مجموعة هيدروكسل بكل من الكبد والكلى فيتحول إلى مركب فعال فسيولوجياً هو ثنائي هيدروكسي كولكلسيفرول $(OH)_2$ D3 الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء.

٤ - العوامل المؤثرة على نمو العظام

أ - العمر

بدايةً من السنة الأولى من العمر يبدأ العظم في سلسلة متجددة من تعاقب الهدم والبناء للعظام في دورة تستغرق كل منها ما بين (٤٠ - ١٥٠) يوماً، تبدأ كما بينا من قبل بنخر العظام بالخلايا الآكلة للعظام ثم صنع سبيكة العظام وترسيبها ببطانة العظم العضوية المكونة من ألياف الكولاجين بواسطة الخلايا المكونة للعظام. وتستمر هذه الدورات في تتابع لكي يجدد العظم شبابه ويبلغ أشدّه عند البلوغ. وتتعادل كفتي الهدم والبناء حتى سن الثلاثين، عندئذٍ يقل معدل البناء بمقدار (١٠٪) عن معدل الهدم وتتناقص كتلة العظام وخاصة العظم الكثيف بمقدار (٠,٣ - ٠,٥٪) سنوياً بعد بلوغ الرجل والمرأة العقد الرابع والخامس من العمر تمشياً مع تناقص عدد الخلايا المكونة للعظام.

وأكثر العظام تغييراً العظام الإسفنجية حيث يتجدد (٢٥٪) منها سنوياً مقابل (٣٪) فقط من العظم الكثيف.

والنساء أكثر تضرراً في هذا الأمر بعد بلوغ سن اليأس وانقطاع الحيض حيث أن غياب الإستروجين - وبالمثل غياب التستوسترون نتيجة ضمور الخصى أو استئصالها - يؤدي إلى زيادة مادتي (إنترليوكين - ٦، ١١) مما يزيد من تأجج نشاط الخلايا الآكلة للعظام. ويشهد العقد الأول من العمر بعد بلوغ سن اليأس أكثر الضرر حيث تفقد المرأة (١٠ - ٢٠٪) من كتلة عظامها حيث تشهد السنوات الأربع الأولى نشاطاً مفرطاً للخلايا الآكلة للعظام وتصل نسبة التناقص في كتلة العظام في هذه السنين الأولى (٥-٧٪) سنوياً.

ومع بلوغ السبعين تكون المرأة قد فقدت مزيداً من كتلة عظامها (١٥ - ٢٥٪) وبالمتوسط يكون مقدار ما تفقد المرأة والرجل نتيجة غياب هرمونات الجنس (١-٢٪) سنوياً بما يعادل (٣٠-٦٠ ملجم/ كالسيوم) يومياً - ويمكن حساب المفقود من العظام على أساس أن فقد (٣٠ ملجم كالسيوم) يومياً يؤدي إلى نقص كتلة العظام بمقدار (٣٠٪) خلال فترة قدرها (٣٠) عاماً - مما يؤدي إلى وهن العظام وضعفها وخاصة العظام الإسفنجية ولهذا تكثر الإصابة بكسور الفقرات في هذا السن بعد أن تكون العظام قد فقدت (٣٠ - ٣٥٪) من كتلتها، ويعقب ذلك زيادة نسبة الإصابة بكسور الحوض عندما تزداد نسبة نقصان كتلة العظام إلى (٤٠ - ٤٥٪) عند سن الثمانين على أساس استمرار نقصان كتلة العظام بمعدل (١٪) سنوياً.

وبالعموم تكون المرأة قد فقدت (٣٥ - ٥٥٪) من عظام الأطراف و(٥٥٪) من عظام الفقرات عند سن السبعين ويفقد الرجل ثلث هذه الكمية (٢٥٪ لعظام الأطراف و٣٥٪ لعظام الفقرات).

ومما هو جدير بالذكر أن بعض النساء يتعرضن للتأثير السلبي لغياب الإستروجين بشكل مضاعف مقارنة بغيرهم من النساء نتيجة لتدخين النيكوتين الذي له تأثير سلبي على كتلة العظام وذلك لأنه يؤدي إلى تأثير مضاد لعمل الإستروجين حيث يتم استقلاب الاستراديول إلى مركبات أقل فاعلية تحت تأثير النيكوتين، مما يجعل تدخين السجائر أحد عوامل تخلخل العظام في السيدات. ويلعب وزن المرأة دوراً حيوياً في هذا المضمار كذلك حيث أن فقدان الوزن بشكل حاد كما في مرض فقدان الشهية العصباني (Anorexia Nervosa) وممارسة ألعاب القوى تؤدي إلى ضعف المناسل الثانوي مما قد يصاحبه قلة كثافة العظم. وكلما زاد وزن المرأة كلما قل تعرضها للتأثير السلبي لغياب الإستروجين بعد ضمور المبايض وذلك لأن الأندروجينات المختزنة بالأنسجة الشحمية على شكل مادة «أندروسنيديون» يتم تحويلها إلى هرمون الأنوثة «إسترون» مما يعوض هذا النقص.

ب - الهرمونات

مما سبق يتضح لنا دور هرمونات الجنس الحيوي في الحفاظ على بنية العظام قوية متماسكة، ولمزيد من العلم يؤثر هرمون الإستروجين على معدل نمو العظام عند البلوغ فالإستروجين يبكر ويعجل من التحام أطراف العظم (المشاشات أو الكزدوس الطرفي) مع جسم العظم مما يفسر سرعة نمو العظام بالأنثى عند البلوغ ويبين الجدول المرافق اكتمال نمو العظام في الذكر والأنثى.

ومن الهرمونات الهامة جداً لنمو العظام هرمون (PTH) الذي تفرزه الغدد جار الدرقية وهو الذي يحرّض الخلايا الآكلة للعظام على النشاط مما يعطي الإشارة للخلايا المكوّنة للعظام بترسيب العظام وتكوينها. وكما بينا فهو أيضاً من العوامل الهامة لتكوين الشكل الفعال فسيولوجياً من فيتامين - د الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء. وتفرز خلايا (C) بالغدة الدرقية هرمون الكالسوتنين (Calcitonin) الذي يضاد تأثير (PTH) فيحبط نشاطه في الظروف الباثولوجية المرضية ويبين الجدول (دور الهرمونات في بناء وهدم العظام) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لهرمونات الجسم على نمو العظام.

اكتمال نمو العظام في الذكر والأنثى

بداية الإلتحام بجسم العظم	اكتمال مراكز التمعظم	ذكر	أنثى
عظام الكوع عظم العضد		١٣-١٣,٥	١١-١١,٥
	عظم الزند	١٥-١٥,٥	١٢,٥-١٣
رسغ اليد السلاميات الأصابع الأخيرة (الأنامل)		١٤-١٤,٥	١٢,٥-١٣
	عظمة الكعبرة	١٥,٥-١٦	١٤-١٤,٥
الركبة الأحدودبة الظنبوبية الأحدودبة القصبة		١٥-١٥,٥	١٣,٥-١٤
	الشظية	١٧,٥-١٨	١٦-١٦,٥

بداية الإلتحام بجسم العظم	اكتمال مراكز التمعظم	ذكر	أنثى
الحوض الدورة الكبرى		١٥,٥-١٦	١٤-١٤,٥
	الإرتفاق العاني	بعد سن ١٨	١٧,٥-١٨
الكتف الحُدَبية الكبرى للعضد		١٥,٥-١٦	١٤-١٤,٥
	الترقوة	بعد سن ١٨	١٧,٥-١٨

ملحوظة: يمكن التنبؤ بحدوث بدء الحيض سنة بعد التحام عظم رؤس العضد مع جسم العضد وهي نهاية فترة النمو السريع للعظام بالأنثى.

دور الهرمونات في بناء وهرم العظام التأثير الفسيولوجي

	دور البناء		دورة التآكل	
الهرمون	تأثير مباشر	تأثير غير مباشر	تأثير مباشر	تأثير غير مباشر
PTH هـرمـون الغدد جار الدرقية	↓	↑	↑	↑
$1.25(OH)_2D_3$ كالسيترول Calcitrol	↑	؟	↑	↓
كالسوتنين Calcotnin	-	-	↓	-
الكورتيزون هرمونات الغدة الكظرية الأسترويدية	↓	↓	↓	↑
الأنسولين	↑	↑	-	-
الغدة الدرقية ثيروكسين	؟	↑	↑	-
هرمون النمو	-	↑	-	-
هرمون الجنس	-	↑	-	↓

ملحوظة: ↑ = زيارة، ↓ = نقص. - - = لا تأثير؟ غير معروف التأثير.

ما يَشُدُّ العَظمَ

➢ رسول الله ﷺ: اللَّحمُ وَاللَّبَنُ يُنبِتانِ اللَّحمَ ويَشُدّانِ العِظامَ، وَاللَّحمُ يَزيدُ في السَّمعِ وَالبَصَرِ(١).

➢ الإمام الصادق عليه السلام: شُربُ السَّويقِ بِالزَّيتِ يُنبِتُ اللَّحمَ، ويَشُدُّ العَظمَ، ويُرِقُّ البَشَرَةَ، ويَزيدُ فِي الباهِ(٢).

➢ طبّ الأئمّة عن بكير بن محمّد: كُنتُ عِندَ أبي عَبدِ اللهِ الصّادِقِ عليه السلام فَقالَ لَهُ رَجُلٌ: يَابنَ رَسولِ اللهِ، يولَدُ الوَلَدُ فَيَكونُ فيهِ البَلَهُ وَالضَّعفُ.

فَقالَ: ما يَمنَعُكَ مِنَ السَّويقِ؟ اِشرَبهُ ومُر أهلَكَ بِهِ؛ فَإِنَّهُ يُنبِتُ اللَّحمَ، ويَشُدُّ العَظمَ، ولا يولَدُ لَكُم إلاَّ القَوِيُّ(٣).

المحاسن عن أحمد بن محمّد بن أبي نصر: قالَ أبُو الحَسَنِ الرِّضا عليه السلام: يا أحمَدُ، كَيفَ شَهوَتُكَ البَقلَ؟

فَقُلتُ: إنّي لَأَشتَهي عامَّتَهُ.

قالَ: فَإِذا كانَ كَذلِكَ فَعَلَيكَ بِالسِّلقِ؛ فَإِنَّهُ يَنبُتُ عَلى شاطِئِ الفِردَوسِ، وفيهِ شِفاءٌ مِنَ الأَدواءِ، وهُوَ يُغَلِّظُ العَظمَ ويُنبِتُ اللَّحمَ(٤).

الإمام الرضا عليه السلام: التّينُ يَذهَبُ بِالبَخَرِ، ويَشُدُّ الفَمَ وَالعَظمَ، ويُنبِتُ الشَّعرَ، ويَذهَبُ بِالدّاءِ، ولا يُحتاجُ مَعَهُ إلى دَواءٍ(٥).

(١) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٤٥، ح ٥١١.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٦، ح ٧.
(٣) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ٨٨.
(٤) المحاسن، ج ٢، ص ٣٢٧، ح ٢١٠٩.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٨، ح ١.

ما يقوّي السّاقين والقدمين

➢ الإمام الصادق عليه السلام : أكلُ الباقِلّى يُمَخِّخُ[(١)] السّاقَينِ، ويَزيدُ فِي الدِّماغِ، ويُوَلِّدُ الدَّمَ الطَّرِيَّ[(٢)].

➢ عنه عليه السلام : الغُبَيراءُ[(٣)] لَحمُهُ يُنبِتُ اللَّحمَ، وعَظمُهُ يُنبِتُ العَظمَ، وجِلدُهُ يُنبِتُ الجِلدَ، ومَعَ ذلِكَ، فَإِنَّهُ... يُقَوّي السّاقَينِ[(٤)].

➢ عنه عليه السلام : المَحمومُ يِغسَلُ لَهُ السَّويقُ ثَلاثَ مَرّاتٍ ويُعطاهُ؛ فَإِنَّهُ يَذهَبُ بِالحُمّى، ويُنَشِّفُ المِرارَ وَالبَلغَمَ، ويُقَوّي السّاقَينِ[(٥)].

➢ الإمام الكاظم عليه السلام : السَّويقُ إذا غَسَلتَهُ سَبعَ مَرّاتٍ وقَلَبتَهُ مِن إناءٍ إلى إناءٍ آخَرَ، فَهُوَ يَذهَبُ بِالحُمّى، ويُنزِلُ القُوَّةَ فِي السّاقَينِ وَالقَدَمَينِ[(٦)].

➢ عنه عليه السلام : أطعِمُوا المَحمومَ لَحمَ القِباجِ[(٧)]؛ فَإِنَّهُ يُقَوّي السّاقَينِ، ويَطرُدُ الحُمّى طَرداً[(٨)].

➢ الإمام الرضا عليه السلام : الماءُ المُسَخَّنُ إذا غَلَّيتَهُ سَبعَ غَلَياتٍ وقَلَبتَهُ مِن إناءٍ إلى إناءٍ، فَهُوَ يَذهَبُ بِالحُمّى، ويُنزِلُ القُوَّةَ فِي السّاقَينِ وَالقَدَمَينِ[(٩)].

ما يُليِّنُ المَفاصِل

➢ طبّ الأئمّة عن الأزرق بن سليمان: سَأَلتُ أبا عَبدِ اللهِ عليه السلام عَنِ الإِجّاصِ، فَقالَ:

---

(١) أمخَّ العظمُ: صار فيه مُخٌّ. وعظم مخيخ: ذو مُخّ (القاموس المحيط، ج ١، ص ٢٦٩).
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٤، ح ١.
(٣) الغُبَيراء: ثمرة تشبه العُنّاب (مجمع البحرين، ج ٢، ص ١٣٠٤). ويسمّى بالفارسيّة «سنجد».
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٦١، ح ١.
(٥) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٥٠، ح ٥٣٧.
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٦، ح ٩.
(٧) القَبجُ: الحَجَلُ، والقَبجَة تقع على الذكر والأنثى (القاموس المحيط، ج ١، ص ٢٠٤).
(٨) الكافي، ج ٦، ص ٣١٢، ح ٤.
(٩) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٤٠، ح ١٠٩٧.

نافِعٌ لِلمِرارِ، ويُلَيِّنُ المَفاصِلَ؛ فَلا تُكثِر مِنهُ فَيُعَقِّبَكَ رِياحاً في مَفاصِلِكَ[١].

ما يَنفَعُ لِوَجَعِ الخاصِرَةِ

➤ قصص الأنبياء عن عبد الله بن سنان: سَأَلَ أبي أبا عَبدِ اللهِ عليه السلام: هَل كانَ عيسى عليه السلام يُصيبُهُ ما يُصيبُ وُلدَ آدَمَ؟

قالَ: نَعَم، ولَقَد كانَ يُصيبُهُ وَجَعُ الكِبارِ في صِغَرِهِ، ويُصيبُهُ وَجَعُ الصِّغارِ في كِبَرِهِ، ويُصيبُهُ المَرَضُ.

وكانَ إذا مَسَّهُ وَجَعُ الخاصِرَةِ في صِغَرِهِ - وهُوَ مِن عِلَلِ الكِبارِ - قالَ لِاُمِّهِ: إبغي لي عَسَلاً وشونيزاً[٢] وزَيتاً فَتَعجِني بِهِ، ثُمَّ ائتيني بِهِ.

فَأَتَتهُ بِهِ فَكَرِهَهُ.

فَتَقولُ: لِمَ تَكرَهُهُ وقَد طَلَبتَهُ؟!

فَقالَ: هاتيهِ، نَعَتُّهُ[٣] لَكِ بِعِلمِ النُّبُوَّةِ، وأكرَهُهُ لِجَزَعِ الصِّبا. ويَشُمُّ الدَّواءَ، ثُمَّ يَشرَبُهُ بَعدَ ذلِكَ[٤].

ما يَنفَعُ لِوَجَعِ الظَّهرِ

➤ الكافي عن أحمد بن محمّد بن أبي نصر عن الإمام الرضا عليه السلام: الحِمَّصُ جَيِّدٌ لِوَجَعِ الظَّهرِ. وكانَ يَدعو بِهِ قَبلَ الطَّعامِ وبَعدَهُ[٥].

---

(١) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ١٣٦.

(٢) الشُّونيز: نوع من الحبوب، ويقال: هو الحبّة السوداء (المصباح المنير، ص ٣٢٣).

(٣) نَعَتُّ الشيء: إذا وصفته (لسان العرب، ج ٢، ص ٩٩).

(٤) قصص الأنبياء، ص ٢٧٠، ح ٣١٥.

(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٣، ح ٤.

➢ الإمام الصادق عليه السلام: إنَّ رَسولَ اللهِ صلى الله عليه وآله شَكا إلى رَبِّهِ عزَّ وجلَّ وَجَعَ الظَّهرِ، فَأَمَرَهُ بِأَكلِ الحَبِّ بِاللَّحمِ، - يَعني الهَريسَةَ -[1].

ما يَنفَعُ مِنَ النِّقرِسِ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله: كُلُوا التِّينَ الرَّطبَ وَاليابِسَ؛ فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي الجِماعِ، ويَقطَعُ البَواسيرَ، ويَنفَعُ مِنَ النِّقرِسِ وَالإِبرِدَةِ[2] [3].

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٠، ح ٣.

(٢) الإبرِدَة: عِلّة معروفة من غلبة البرد والرطوبة، تفتّر عن الجماع (الصحاح، ج ٢، ص ٤٤٦).

(٣) مكارم الأخلاق، ج١ ص ٣٧٧ ح١٢٠٤.

الجِهازُ البَولِيُّ وَالتَّناسُلِيُّ

الإشارَةُ إلى ما فيهِما مِنَ الحِكمَةِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام - لِلمُفَضَّلِ بنِ عُمَرَ -: فَكِّر يا مُفَضَّلُ، كَيفَ جُعِلَت آلاتُ الجِماعِ فِي الذَّكَرِ وَالأُنثى جَميعاً عَلى ما يُشاكِلُ ذلِكَ، فَجُعِلَ لِلذَّكَرِ آلَةٌ ناشِرَةٌ تَمتَدُّ، حَتّى تَصِلَ النُّطفَةُ إلَى الرَّحِمِ، إذ كانَ مُحتاجاً إلى أن يَقذِفَ ماءَهُ في غَيرِهِ، وخُلِقَ لِلأُنثى وِعاءٌ قَعِرٌ لِيَشتَمِلَ عَلَى الماءَينِ جَميعاً، ويَحتَمِلَ الوَلَدَ ويَتَّسِعَ لَهُ ويَصونَهُ حَتّى يَستَحكِمَ، أَلَيسَ ذلِكَ مِن تَدبيرِ حَكيمٍ لَطيفٍ؟! سُبحانَهُ وتَعالى عَمّا يُشرِكونَ...

مَن جَعَلَ لِمَنافِذِ البَولِ وَالغائِطِ أشراجاً[1] تَضبِطُهُما، لِئَلاّ يَجرِيا جَرَياناً دائِماً فَيُفسِدَ عَلَى الإنسانِ عَيشَهُ؟ فَكَم عَسى أن يُحصِيَ المُحصي مِن هذا؟...

لَو كانَ فَرجُ الرَّجُلِ مُستَرخِياً كَيفَ كانَ يَصِلُ إلى قَعرِ الرَّحِمِ حَتّى يُفرِغَ النُّطفَةَ فيهِ؟ ولَو كانَ مُنعِظاً[2] أبَداً كَيفَ كانَ الرَّجُلُ يَتَقَلَّبُ فِي الفِراشِ، ويَمشي بَينَ النّاسِ وشَيءٌ شاخِصٌ أمامَهُ؟ ثُمَّ يَكونُ في ذلِكَ - مَعَ قُبحِ المَنظَرِ - تَحريكُ الشَّهوَةِ في كُلِّ وَقتٍ مِنَ الرِّجالِ وَالنِّساءِ جَميعاً.

فَقَدَّرَ اللهُ - جَلَّ اسمُهُ - أن يَكونَ أكثَرُ ذلِك لاَ يَبدو لِلبَصَرِ في كُلِّ وَقتٍ،

---

(١) أشراج: جمع شَرَج؛ وهو مجمع حلقة الدُّبُر الذي ينطبق (المصباح المنير، ص ٣٠٨).
(٢) أنعَظَ: قام وانتشر (لسان العرب، ج ٧، ص ٤٦٤).

ولا يَكونَ عَلَى الرِّجالِ مِنهُ مُؤنَةٌ، بَل جَعَلَ فيهِ القُوَّةَ عَلَى الاِنتِصابِ وَقتَ الحاجَةِ إلى ذلِكَ، لِما قَدَّرَ أن يَكونَ فيهِ مِن دَوامِ النَّسلِ وبَقائِهِ[1].

النُّطفَةُ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله - وسُئِلَ عَن قَرارِ ماءِ الرَّجُلِ وماءِ المَرأَةِ فَقالَ -: أمّا قَرارُ ماءِ الرَّجُلِ، فَإِنَّهُ يَخرُجُ ماؤُهُ مِنَ الإِحليلِ، وهُوَ عِرقٌ يَجري في ظَهرِهِ حَتّى يَستَقِرَّ قَرارُهُ فِي البَيضَةِ اليُسرى، وأمّا ماءُ المَرأَةِ، فَإِنَّ ماءَها فِي التَّريبَةِ[2] يَتَغَلغَلُ لا يَزال يَدنو، حَتّى يَذوقَ عُسَيلَتَها[3] [4].

سَوائِلُ البَرُوستاتِه

➤ الكافي عن محمّد بن مسلم: قُلتُ لِأَبي جَعفَرٍ عليه السلام: رَجُلٌ بالَ ولَم يَكُن مَعَهُ ماءٌ، فَقالَ:

يَعصِرُ أصلَ ذَكَرِهِ إلى طَرَفِهِ ثَلاثَ عَصَراتٍ ويَنتُرُ طَرَفَهُ، فَإِن خَرَجَ بَعدَ ذلِكَ شَيءٌ فَلَيسَ مِنَ البَولِ، ولكِنَّهُ مِنَ الحَبائِلِ[5] [6].

بَعضُ أسبابِ أمراضِ الجِهازِ البَولِيِّ وَالتَّناسُلِيِّ

حَبسُ البَولِ

➤ الإمام الرضا عليه السلام: مَن أرادَ ألّا يَشتَكِيَ مَثانَتَهُ، فَلا يَحبِسِ البَولَ ولَو عَلى ظَهرِ دابَّتِهِ[7].

---

(١) بحار الأنوار، ج ٦١، ص ٣٢٠، ح ٣٠ إلى ص ٣٢٧ وج ٣، ص ٦٦ إلى ص ٧٥ كلاهما عن الخبر المشتهر بتوحيد المفضّل.

(٢) التَّريبة: أعلى صدر الإنسان تحت الذَّقن (النهاية، ج ١، ص ١٨٦).

(٣) شبّه لذّة الجماع بتذوق العسل، فاستعار لها ذوقاً (النهاية، ج ٣، ص ٢٣٧).

(٤) تاريخ دمشق، ج ١٦، ص ٣٧٤، ح ٣٩٧٢.

(٥) الحبائل: عروق ظهر الإنسان (مجمع البحرين، ج ١.

(٦) الكافي، ج ٣، ص ١٩، ح ١.

(٧) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٣٥.

الجماعِ مِن غَيرِ إهراقِ الماءِ

➤ الإمام الرضا عليه السلام : الجِماعِ مِن غَيرِ إهراقِ الماءِ عَلى أثَرِهِ يورِثُ الحَصاةَ...
ومَن أرادَ أن يَأمَنَ الحَصاةَ وعُسرَ البَولِ، فَلا يَحبِسِ المَنِيَّ عِندَ نُزولِ الشَّهوَةِ، ولا يُطِلِ المَكثَ عَلَى النِّساءِ[١].

بعضُ عواملِ صحّةِ الجهازِ البوليِّ وَالتَّناسُليِّ

الختانُ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله : إن الله عزَّ وجلَّ بَعَثَ خَليلَهُ بِالحَنيفِيَّةِ[٢]، وأمَرَهُ بِأَخذِ الشّارِبِ، وقَصِّ الأَظفارِ، ونَتفِ الإِبطِ، وحَلقِ العانَةِ، وَالخِتانِ[٣].

➤ عنه صلى الله عليه وآله : خَتِّنوا أولادَكُم يَومَ السّابِعِ؛ فَإِنَّهُ أطهَرُ وأطيَبُ وأسرَعُ لِنَباتِ اللَّحمِ[٤].

➤ الإمام عليّ عليه السلام : أسرِعوا بِخِتانِ أولادِكُم؛ فَإِنَّهُ أطهَرُ لَهُم[٥].

أكلُ الفُجلِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام : كُلِ الفُجلَ؛ فَإِنَّ فيهِ ثَلاثَ خِصالٍ: وَرَقُهُ يَطرُدُ الرِّياحَ، ولُبُّهُ يُسَربِلُ[٦] البَولَ، وأصلُهُ يَقطَعُ البَلغَمَ[٧].

---

(١) طبّ الإمام الرضا عليه السلام ، ص ٢٧، وص ٣٥.
(٢) الحنيفيّة: أي المستقيمة المائلة عن الباطل إلى الحق، وأصل الحَنَف: الميل (مجمع البحرين، ج ١، ص ٤٦٦).
(٣) تفسير العيّاشي، ج ١، ص ٣٨٨، ح ١٤٥.
(٤) الخصال، ص ٥٣٨، ح ٦.
(٥) دعائم الإسلام، ج ١، ص ١٢٤.
(٦) قال العلاّمة المجلسي قدس سره: يقال: سربَلَه أي ألبسه السربال؛ ولا يناسب المقام إلاّ بتجوّز وتكلّف بعيد، وفي المكارم وبعض نسخ الكافي، «يسهّل» وفي بعضها «يسيل» وهما أصوب (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢٣٠).
(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٧١، ح ١.

➢ عنه عليه السلام: الفُجلُ أصلُهُ يَقطَعُ البَلغَمَ، ولُبُّهُ يَهضِمُ، ووَرَقُهُ يَحدِرُ البَولَ حَدراً[1].

أكلُ البِطّيخ

➢ الإمام الصادق عليه السلام - فِي ذِكرِ خَواصِّ البِطّيخِ -: يُذيبُ الحَصى فِي المَثانَةِ[2].

➢ عنه عليه السلام: كُلُوا البِطّيخَ؛ فَإِنَّ فيهِ عَشرَ خِصالٍ مُجتَمِعَةً: هُوَ شَحمَةُ الأَرضِ لا داءَ فيهِ ولا غائِلَةَ[3]، وهُوَ طَعامٌ، وهُوَ شَرابٌ، وهُوَ فاكِهَةٌ، وهُوَ رَيحانٌ، وهُوَ أُشنانٌ، وهو أُدمٌ، ويَزيدُ فِي الباهِ، ويَغسِلُ المَثانَةَ، ويُدِرُّ البَولَ[4].

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ عَدَمِ انقِطاعِ دَمِ الحَيضِ

➢ الكافي عن عليّ بن مهزيار: إنَّ جارِيَةً لَنا أصابَهَا الحَيضُ وكانَ لا يَنقَطِعُ عَنها، حَتّى أشرَفَت عَلَى المَوتِ، فَأَمَرَ أبو جَعفَرٍ عليه السلام[5] أن تُسقى سَويقَ العَدَسِ، فَسُقِيَت فَانقَطَعَ عَنها وعوفِيَت[6].

ما يَنفَعُ لِعَودِ قَطعِ العادَةِ الشَّهرِيَّةِ

➢ الكافي عن إسماعيل بن بزيع: قُلتُ لِأَبِي الحَسَنِ عليه السلام: إنَّ لي فَتاةً قَدِ ارتَفَعَت عِلَّتُها.

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٧١، ح ٢.
(٢) الخصال، ص ٤٤٣، ح ٣٦.
(٣) الغائلة: الفساد والشرّ (المصباح المنير، ص ٤٥٧).
(٤) الخصال، ص ٤٤٣، ح ٣٥.
(٥) هو الإمام محمّد الجواد عليه السلام.
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٧، ح ٢.

فَقالَ: اِخضِب رَأسَها بِالحِنّاءِ؛ فَإِنَّ الحَيضَ سَيَعودُ إلَيها.

قالَ: فَفَعَلتُ ذلِكَ فَعادَ إلَيهَا الحَيضُ[١].

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ تَقطيرِ البَولِ

➢ طبّ الأئمّة عن أبي بصير: شَكا عَمرٌو والأَفرَقُ إلَى الباقِرِ عليه السلام تَقطيرَ البَولِ.

فَقالَ: خُذِ الحَرمَلَ[٢] وَاغسِلهُ بِالماءِ البارِدِ سِتَّ مَرّاتٍ، وبِالماءِ الحارِّ مَرَّةً واحِدَةً، ثُمَّ يُجَفَّفُ فِي الظِّلِّ، ثُمَّ يُلَتُّ[٣] بِدُهنِ جُلٍّ[٤] خالِصٍ، ثُمَّ يُستَفُّ عَلَى الرّيقِ سَفّاً[٥]؛ فَإِنَّهُ يَقطَعُ التَّقطيرَ بِإِذنِ اللهِ تَعالى[٦].

ما يَنفَعُ لِعِلاجِ الوَجَعِ عِندَ البَولِ

➢ مكارم الأخلاق عن الفضل: شَكَوتُ إلى أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام أنّي ألقى مِنَ البَولِ شِدَّةً.

فَقالَ: خُذ مِنَ الشّونيزِ في آخِرِ اللَّيلِ[٧].

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٤٨٤، ح ٦.

(٢) الحَرْمَل: من نباتِ البادية له حبّ أسود، وقيل: حبّ كالسمسم (المصباح المنير، ص ١٣٣).

(٣) يُلَتّ: يخلط (النهاية، ج ٤، ص ٢٣٠).

(٤) الجُلّ - بالضمّ ويفتح -: الياسمين والورد أبيضه وأحمره وأصفره (القاموس المحيط، ج ٣، ص ٣٥٠).

(٥) سَفِفْت الدواءَ: إذا: أخذته غير ملتوت [ولَتُّه: أي بَلُّهُ]، وكلّ دواء يؤخذ غير معجون هو سَفوف (الصحاح، ج٤، ص ١٣٧٤).

(٦) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ٦٨.

(٧) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٠٣، ح ١٣٧٣.

إرشاداتٌ صِحّيَّةٌ

ما ينبغي أن يُمنَعَ العروسُ في أسبوعِها

➢ كتاب من لا يحضره الفقيه عن أبي سعيد الخُدريّ: أوصى رَسولُ اللهِ صلى الله عليه وآله عَلِيَّ بنَ أبي طالِبٍ عليه السلام فَقالَ: يا عَلِيُّ... اِمنَعِ العَروسَ في أُسبوعِها مِنَ الألبانِ، وَالخَلِّ، وَالكُزبُرَةِ، وَالتُّفّاحِ الحامِضِ، مِن هذِهِ الأربَعَةِ الأشياءِ.

فَقالَ عَلِيٌّ عليه السلام: يا رَسولَ اللهِ، ولِأَيِّ شَيءٍ أمنَعُها هذِهِ الأشياءَ الأربَعَةَ؟

قالَ: لِأَنَّ الرَّحِمَ تَعقَمُ وتَبرُدُ مِن هذِهِ الأربَعَةِ الأشياءِ... .

فَقالَ عَلِيٌّ عليه السلام: يا رَسولَ اللهِ، ما بالُ الخَلِّ تُمنَعُ مِنهُ؟

قالَ: إذا حاضَت عَلَى الخَلِّ لَم تَطهُر أبَداً بِتَمامٍ، وَالكُزبُرَةُ تُثيرُ الحَيضَ في بَطنِها وتُشَدِّدُ عَلَيهَا الوِلادَةَ، وَالتُّفّاحُ الحامِضُ يَقطَعُ حَيضَها فَيَصيرُ داءً عَلَيها[1].

تحريمُ وطءِ الحائِضِ

➢ الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه السلام: إيّاكَ أن تُجامِعَ امرَأَةً حائِضاً[2].

➢ الإمام الصادق عليه السلام: المَرأَةُ تَحيضُ يَحرُمُ عَلى زَوجِها أن يَأتِيَها في فَرجِها، لِقَولِ اللهِ تَعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ﴾[3][4].

➢ الإمام الباقر عليه السلام - فِي المَرأَةِ يَنقَطِعُ عَنها دَمُ الحَيضِ في آخِرِ أيّامِها،

(١) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص ٥٥١، ح ٤٨٩٩.
(٢) الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه السلام، ص ٢٣٦.
(٣) سورة البقرة، الآية: ٢٢٢. (٤) تفسير العيّاشي، ج ١، ص ١١٠، ح ٣٢٩.

قالَ -: إذا أصابَ زَوجَها شَبَقٌ[١]، فَليَأمُرها فَلتَغتَسِل فَرجَها، ثُمَّ يَمَسُّها إن شاءَ قَبلَ أن تَغتَسِلَ[٢].

أضرارُ وَطءِ الحائِضِ

➢ رسول الله ﷺ: مَن جامَعَ امرَأَتَهُ وهِيَ حائِضٌ، فَخَرَجَ الوَلَدُ مَجذوماً أو أبرَصَ، فَلا يَلومَنَّ إلاّ نَفسَهُ[٣].

➢ عنه ﷺ: إنَّ اللهَ - تَبارَكَ وتَعالى - كَرِهَ لَكُم أيَّتُهَا الأُمَّةُ أربَعاً وعِشرينَ خَصلَةً ونَهاكُم عَنها: . . . كَرِهَ لِلرَّجُلِ أن يَغشَى امرَأَتَهُ وهِيَ حائِضٌ، فَإِن غَشِيَها فَخَرَجَ الوَلَدُ مَجذوماً أو أبرَصَ، فَلا يَلومَنَّ إلاّ نَفسَهُ[٤].

➢ الكافي عن أبي عروة أو شعيب العقرقوفي: دَخَلتُ عَلى أبِي الحَسَنِ الأَوَّلِ عليه السلام وهُوَ يَحتَجِمُ يَومَ الأَربَعاءِ فِي الحَبسِ، فَقُلتُ لَهُ: إنَّ هذا يَومٌ يَقولُ النّاسُ: إنَّ مَنِ احتَجَمَ فيهِ أصابَهُ البَرَصُ.
فَقالَ: إنَّما يُخافُ ذلِكَ عَلى مَن حَمَلَتهُ أُمُّهُ في حَيضِها[٥].

➢ الإمام الرضا عليه السلام: إتيانُ المَرأَةِ الحائِضِ يُوَلِّدُ الجُذامَ فِي الوَلَدِ[٦].

➢ الكافي عن عُذافِر الصيرفيّ: قالَ أبو عَبدِ اللهِ عليه السلام: تَرى هؤُلاءِ المُشَوَّهينَ خَلقُهُم؟
قُلتُ: نَعَم.
قالَ: هؤُلاءِ الَّذينَ آباؤُهُم يَأتونَ نِساءَهُم فِي الطَّمثِ[٧].

---

(١) الشَّبَقُ: شِدّة الغُلمة وطلب النكاح (النهاية، ج ٢، ص ٤٤١).
(٢) الكافي، ج٥، ص ٥٣٩، ح١.
(٣) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ١، ص ٩٦، ح ٢٠١.
(٤) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص ٥٥٦، ح ٤٩١٤.
(٥) الكافي، ج ٨، ص ١٩٢، ح ٢٢٤.
(٦) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٢٧.
(٧) الكافي، ج ٥، ص ٥٣٩، ح ٥.

آدابُ الجِماعِ

الحالاتُ الَّتي يكرهُ فيها الجِماعُ

- رسول الله ﷺ : لا يُجامِعَنَّ أحَدُكُم وبِهِ حَقنٌ[١] مِن خَلاءٍ؛ فَإِنَّهُ يَكونُ مِنهُ البَواسيرُ، ولا يُجامِعَنَّ أحَدُكُم وبِهِ حَقنٌ مِن بَولٍ؛ فَإِنَّهُ يَكونُ النَّواصيرُ[٢] [٣].
- الإمام الصادق عليه السلام : ثَلاثَةٌ يَهدِمنَ البَدَنَ ورُبَّما قَتَلنَ: دُخولُ الحَمّامِ عَلَى البِطنَةِ، وَالغِشيانُ عَلَى الاِمتِلاءِ، ونِكاحُ العَجائِزِ[٤].
- الإمام الرضا عليه السلام : الجِماعُ بَعدَ الجِماعِ مِن غَيرِ أن يَكونَ بَينَهُما غُسلٌ، يورِثُ لِلوَلَدِ الجُنونَ[٥].
- الإمام عليّ عليه السلام - لَمّا سُئِلَ عَنِ الجِماعِ قالَ -: حَياءٌ يَرتَفِعُ، وعَوراتٌ تَجتَمِعُ، أشبَهُ شَيءٍ بِالجُنونِ، الإِصرارُ عَلَيهِ هَرَمٌ، والإِفاقَةُ مِنهُ نَدَمٌ، ثَمَرَةُ حَلالِهِ الوَلَدُ؛ إن عاشَ فَتَنَ، وإن ماتَ حَزَنَ[٦].
- رسول الله ﷺ - في وَصِيَّتِهِ لِعَلِيٍّ -: يا عَلِيُّ، لا تُجامِع امرَأَتَكَ في أوَّلِ الشَّهرِ ووَسَطِهِ وآخِرِهِ؛ فَإِنَّ الجُنونَ وَالجُذامَ وَالخَبَلَ لَيُسرِعُ إلَيها وإلى وَلَدِها.

يا عَلِيُّ، لا تُجامِع امرَأَتَكَ بَعدَ الظُّهرِ؛ فَإِنَّهُ إن قُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ في ذٰلِكَ الوَقتِ يَكونُ أحوَلَ، وَالشَّيطانُ يَفرَحُ بِالحَوَلِ فِي الإِنسانِ.

---

(١) حَقَنَه: حَبَسه (القاموس المحيط، ج ٤، ص ٢١٦).

(٢) النّاصُور: علّة تحدث في البدن من المقعد (المصباح المنير، ص ٦٠٨).

(٣) كنز العمّال، ج ١٦، ص ٣٥٥، ح ٤٤٩٠٢.

(٤) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص ٥٥٥، ح ٤٩٠٤.

(٥) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٢٨.

(٦) غرر الحكم، ح ٤٩٤٣.

يا عَلِيُّ، لا تَتَكَلَّم عِندَ الجِماعِ؛ فَإِنَّهُ إن قُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ لا يُؤمَنُ أن يَكونَ أخرَسَ، ولا يَنظُرَنَّ أحَدٌ إلى فَرجِ امرَأَتِهِ، وَليَغُضَّ بَصَرَهُ عِندَ الجِماعِ، فَإِنَّ النَّظَرَ إلَى الفَرجِ يورِثُ العَمى فِي الوَلَدِ.

يا عَلِيُّ، لا تُجامِعِ امرَأَتَكَ بِشَهوَةِ امرَأَةِ غَيرِكَ؛ فَإِنّي أخشى إن قُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ أن يَكونَ مُخَنَّثاً، أو مُؤَنَّثاً مُخَبَّلاً.

يا عَلِيُّ، مَن كانَ جُنُباً فِي الفِراشِ مَعَ امرَأَتِهِ فَلا يَقرَأَ القُرآنَ، فَإِنّي أخشى أن تَنزِلَ عَلَيهِما نارٌ مِنَ السَّماءِ فَتُحرِقَهُما[١].

يا عَلِيُّ، لا تُجامِعِ امرَأَتَكَ إلاّ ومَعَكَ خِرقَةٌ ومَعَ أهلِكَ خِرقَةٌ ولا تَمسَحا بِخِرقَةٍ واحِدَةٍ فَتَقَعَ الشَّهوَةُ عَلَى الشَّهوَةِ؛ فَإِنَّ ذلِكَ يُعَقِّبُ العَداوَةَ بَينَكُما، ثُمَّ يُؤَدّيكُما إلَى الفُرقَةِ وَالطَّلاقِ.

يا عَلِيُّ، لا تُجامِعِ امرَأَتَكَ مِن قِيامٍ؛ فَإِنَّ ذلِكَ مِن فِعلِ الحَميرِ، فَإِن قُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ كانَ بَوّالاً فِي الفِراشِ كَالحَميرِ البَوّالَةِ في كُلِّ مَكانٍ.

يا عَلِيُّ، لا تُجامِعِ امرَأَتَكَ في لَيلَةِ الأَضحى؛ فَإِنَّهُ إن قُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ يَكونُ لَهُ سِتُّ أصابِعَ، أو أربَعُ أصابِعَ.

يا عَلِيُّ، لا تُجامِعِ امرَأَتَكَ تَحتَ شَجَرَةٍ مُثمِرَةٍ؛ فَإِنَّهُ إن قُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ يَكونُ جَلاّداً قَتّالاً، أو عَريفاً.

يا عَلِيُّ، لا تُجامِعِ امرَأَتَكَ في وَجهِ الشَّمسِ وتَلأَلُئِها إلاّ أن تُرخِيَ سِتراً فَيَستُرَكُما؛ فَإِنَّهُ إن قُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ لا يَزالُ في بُؤسٍ وفَقرٍ حَتّى يَموتَ.

يا عَلِيُّ، لا تُجامِعِ امرَأَتَكَ بَينَ الأَذانِ وَالإِقامَةِ؛ فَإِنَّهُ إن قُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ يَكونُ حَريصاً عَلى إهراقِ الدِّماءِ.

يا عَلِيُّ: إذا حَمَلَتِ امرَأَتُكَ فَلا تُجامِعها إلاّ وأنتَ عَلى وُضوءٍ؛ فَإِنَّهُ إن قُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ يَكونُ أعمَى القَلبِ بَخيلَ اليَدِ.

---

(١) قال الشيخ الصدوق رحمه الله: يعني به قراءة العزائم دون غيرها (كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص ٥٥٢).

يا عَلِيُّ، لا تُجامِع أهلَكَ فِي النِّصفِ مِن شَعبانَ؛ فَإِنَّهُ إن قُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ يَكونُ مَشؤوماً ذا شامَةٍ في وَجهِهِ.

يا عَلِيُّ، لا تُجامِع أهلَكَ في آخِرِ دَرَجَةٍ مِنهُ إذا بَقِيَ يَومانِ؛ فَإِنَّهُ إن قُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ يَكونُ عَشّاراً، أو عَوناً لِلظّالِمينَ ويَكونُ هَلاكُ فِئامٍ مِنَ النّاسِ عَلى يَدَيهِ.

يا عَلِيُّ، لا تُجامِع أهلَكَ عَلى سُقوفِ البُنيانِ؛ فَإِنَّهُ إن قُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ يَكونُ مُنافِقاً مُرائِياً مُبتَدِعاً.

يا عَلِيُّ، إذا خَرَجتَ في سَفَرٍ فَلا تُجامِع أهلَكَ مِن تِلكَ اللَّيلَةِ فَإِنَّهُ إن قُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ يُنفِقُ مالَهُ في غَيرِ حَقٍّ، وقَرَأَ رَسولُ اللهِ ﷺ: ﴿إِنَّ ٱلْمُبَذِّرِينَ كَانُوٓا۟ إِخْوَٰنَ ٱلشَّيَٰطِينِ﴾(١).

يا عَلِيُّ، لا تُجامِع أهلَكَ إذا خَرَجتَ إلى سَفَرٍ مَسيرَةَ ثَلاثَةِ أيّامٍ ولَياليهِنَّ؛ فَإِنَّهُ إن قُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ يَكونُ عَوناً لِكُلِّ ظالِمٍ عَلَيكَ...

يا عَلِيُّ، لا تُجامِع أهلَكَ في أوَّلِ ساعَةٍ مِنَ اللَّيلِ؛ فَإِنَّهُ إن قُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ لا يُؤمَنُ أن يَكونَ ساحِراً مُؤثِراً لِلدُّنيا عَلَى الآخِرَةِ(٢).

- الكافي عن عبد الرحمن بن سالم عن أبيه عن الإمام الباقر عليه السلام، قال: قُلتُ لَهُ: هَل يُكرَهُ الجِماعُ في وَقتٍ مِنَ الأَوقاتِ وإن كانَ حَلالاً؟

قالَ: نَعَم، ما بَينَ طُلوعِ الفَجرِ إلى طُلوعِ الشَّمسِ، ومِن مَغيبِ الشَّمسِ إلى مَغيبِ الشَّفَقِ، وفِي اليَومِ الَّذي تَنكَسِفُ فيهِ الشَّمسُ، وفِي اللَّيلَةِ الَّتي يَنخَسِفُ فيهَا القَمَرُ، وفِي اللَّيلَةِ وفِي اليَومِ اللَّذَينِ يَكونُ فيهِمَا الرّيحُ السَّوداءُ، وَالرّيحُ الحَمراءُ، وَالرّيحُ الصَّفراءُ، وَاليَومِ واللَّيلَةِ اللَّذَينِ يَكونُ فيهِمَا الزَّلزَلَةُ(٣).

(١) سورة الإسراء، الآية: ٢٧.
(٢) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص ٥٥٢، ح ٤٨٩٩.
(٣) الكافي، ج ٥، ص ٤٩٨، ح ١.

ما يَنبَغي قَبلَ الجِماعِ

الشَّبَقُ

➢ الإمام الرضا عليه السلام: لا تُجامِع إلاّ مِن شَبَقٍ[١].

اختِيارُ الأوقاتِ الصّالِحَةِ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله - في وَصِيَّتِهِ لِعَلِيٍّ عليه السلام -: يا عَلِيُّ، عَلَيكَ بِالجِماعِ لَيلَةَ الإِثنَينِ؛ فَإِنَّهُ إن قُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ يَكونُ حافِظاً لِكِتابِ اللهِ، راضِياً بِما قَسَمَ اللهُ عزَّ وجلَّ.

يا عَلِيُّ، إن جامَعتَ أهلَكَ فِي لَيلَةِ الثُّلاثاءِ فَقُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ فَإِنَّهُ يُرزَقُ الشَّهادَةَ بَعدَ شَهادَةِ أن لا إلهَ إلاَّ اللهُ وأنَّ مُحمَّداً رَسولُ اللهِ ولا يُعذِّبُهُ اللهُ مَعَ المُشرِكينَ ويَكونُ طَيِّبَ النَّكهَةِ وَالفَمِ، رَحيمَ القَلبِ، سَخِيَّ اليَدِ، طاهِرَ اللِّسانِ مِنَ الغيبَةِ وَالكَذِبِ وَالبُهتانِ.

يا عَلِيُّ، إن جامَعتَ أهلَكَ لَيلَةَ الخَميسِ فَقُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ، فَإِنَّهُ يَكونُ حاكِماً مِنَ الحُكّامِ، أو عالِماً مِنَ العُلَماءِ، وإن جامَعتَها يَومَ الخَميسِ عِندَ زَوالِ الشَّمسِ عَن كَبِدِ السَّماءِ فَقُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ، فَإِنَّ الشَّيطانَ لا يَقرَبُهُ حَتّى يَشيبَ ويَكونُ قَيِّماً ويَرزُقُهُ اللهُ عزَّ وجلَّ السَّلامَةَ فِي الدِّينِ وَالدُّنيا.

يا عَلِيُّ، وإن جامَعتَها لَيلَةَ الجُمُعَةِ وكانَ بَينَكُما وَلَدٌ، فَإِنَّهُ يَكونُ خَطيباً قَوّالاً مُفَوَّهاً، وإن جامَعتَها يَومَ الجُمُعَةِ بَعدَ العَصرِ فَقُضِيَ بَينَكُما وَلَدٌ، فَإِنَّهُ يَكونُ مَعروفاً مَشهوراً عالِماً، وإن جامَعتَها في لَيلَةِ الجُمُعَةِ بَعدَ العِشاءِ الآخِرَةِ؛ فَإِنَّهُ يُرجى أن يَكونَ الوَلَدُ مِنَ الأبدالِ إن شاءَ اللهُ تَعالى[٢].

---

(١) مكارم الأخلاق، ج١، ص٣٩٣، ح١٣٢٨.

(٢) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص ٥٥٣، ح ٤٨٩٩.

➢ الإمام الرضا عليه السلام: لا تَقرَبِ النِّساءَ في أوَّلِ اللَّيلِ لا شِتاءً ولا صَيفاً؛ وذلِكَ أنَّ المَعِدَةَ وَالعُروقَ تَكونُ مُمتَلِئَةً وهُوَ غَيرُ مَحمودٍ، يُتَخَوَّفُ مِنهُ القولَنجُ(١) وَالفالِجُ وَاللَّقوَةُ وَالنِّقرِسُ وَالحَصاةُ وَالتَّقطيرُ وَالفَتقُ وضَعفُ البَصَرِ وَالدِّماغِ.

فَإِذا أُريدَ ذلِكَ فَليَكُن في آخِرِ اللَّيلِ؛ فَإِنَّهُ أصَحُّ لِلبَدَنِ وأرجى لِلوَلَدِ وأذكى لِلعَقلِ فِي الوَلَدِ الَّذي يُقضى بَينَهُما(٢).

منافع الجماع

الأصل في منفعة الجماع شيئان:

أحدهما: حِفْظُ النَّسْلِ.

والثاني: إِخْرَاجُ الْمَاءِ الْمُحتقن، وإنما قُرِنَتْ به اللّذة، [لِيَحُثَّ الْحَيَوَان] على استعماله.

وجالينوس يرى أن الجماع من أحد أسباب حفظ الصحة.

قال: والغالب على المنيّ جوهر النّار والهواء، ومزاجه حارّ رطب، لأنَّ كونَه من الدم الصافي الذي تغتذي به الأعضاء الأصليّة، وإذا ثبت فضل المنيّ، فلا ينبغي إخراجه إلا في طلب إحدى فائدتيه: أما طلب النسل فمعلوم. وأما إخراج المحتقَن منه، فاعلم أنه إذا دام احتقانه، أحدث أمراضاً رديئة منها: الوسواس، والجنون والصَّرْع، وغير ذلك. وقد يبرئ استعماله من هذه الأمراض كثيراً، فإنه إذا طال احتباسُه فسدَ، واستحال إلى كيفيةٍ سُمّيّةٍ توجب أمراضاً رديئة كما ذكرنا، ولذلك تدفعه الطبيعة بالاحتلام إذا كثر عندها من غير جماع.

رُوي عن الحسين بن واقد، عن ابن بريدة، قال: ينبغي للرجل أن يتعاهد من نفسه ثلاثاً:

---

(١) القُولَنج: مرض مِعَويّ مؤلم يعسر معه خروج الثُّفْل والريح (القاموس المحيط، ج ١، ص ٢٠٤).
(٢) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٦٤.

١ - ينبغي أن لا يدع المشي، فإن احتاج إليه يوماً قدر عليه.

٢ - وينبغي أن لا يدع الأكل، فإن أَمْعَاءَهُ تضيق.

٣ - وينبغي أن لا يدع الجماع؛ فإن البئر إذا لم تُنزح ذهب ماؤها.

قلت: ومن حقِّ هذه الأشياء كلها القصد فيها، فَإِنَّ الإِفْرَاطَ من كُلِّ شَيْءٍ مضرّ، إلاَّ فيما يرضى الله عزَّ وجلَّ.

قال محمد بن زكريا: من ترك الجماع مُدَّةً طَوِيلَةً ضَعُفَتْ قوَى أعْضائِه، وانسدَّت مجاريها، وتَقَلَّصَ ذَكَره.

قال: ورأيت جماعةً تركوه لنوعٍ من التفلسف، فَبَرُدَتْ أبدانُهم، وعَسُرتْ حركاتهم، ووقعتْ عليهم كآبةٌ بلاَ سَبَبٍ، وقلَّتْ شهواتهم وَهَضْمُهُمْ.

اقول: ومن أَجَلِّ منافعه أيضاً: إغضاءُ البصر، وقمع النَّفْس، وَرَدْعِهَا عَمَّا حُرِّم عَلَيْها مِنْ ذَلِكَ ولذلك كان نَبِيُّنَا ﷺ يتعاهده، وَيَأْمُرُ به، وَيُحِبُّهُ.

فقد رُوي عن أنس عنه ﷺ أَنَّهُ قال: «**حُبِّبَ إِلَيَّ مِنَ الدُّنْيَا: النِّسَاءُ وَالطِّيبُ، وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلاةِ**».

واعلم أنه لا يجب استعماله إلا عند صدق الحاجة إليه، وكثرة تقاضي النفس له. وليكن بعد انهضام الغذاء في المعدة؛ لأنه إذَا جَامَعَ في حال الامتلاء، فحملت ولداً، يكون ثقيل الحركات، عَيِيَّ الكلام؛ وإذا كان بعد انهضام الغذاء من المعدة يكون الولد بخلاف ذلك، وأجودهُ ما كان في زمانٍ معتدلٍ، لا على جُوعٍ، فيضعف الحرارة الغريزيَّة، ولا على شبعٍ، فإنه يوجب أمراضاً سُدَدِيةً، ولا عُقَيْبَ تَعَبٍ ولا حَمَّام ولا استفراغٍ، ولا انفعال نفساني، كَالْغَمِّ والْهَمِّ.

وأجودُ أوقاته: أوّل الليل، إذَاَ صَادَفَ انهضام الغذاء على الوجه المذكور، وهو بالغداة قبل التَّبرُّز رديء، ولا ينبغي جماع المبغوضة، والعجوز، والمريضة، والصَّغيرة التي لم تبلغ، فإن ذلك يُوْهِن قوة الْجِمَاعِ بخاصِّيَّة فيه، ولا النُّفَسَاء ولا الحائض، فإن ذلك مُضِرٌّ جداً.

وممَّا يُعين على الجماع مجامعة الشخص المحبوب، فَإِنَّهُ أكمل لذةً، وأبسط للنَّفس، لاسِيَّمَا إن كان المحبوب مُحِباً.

ما يَنبَغي بَعدَ الجِماعِ

البَولُ

➢ رسول الله ﷺ : إذا جامَعَ الرَّجُلُ فَلا يَغتَسِلُ حَتّى يَبولَ، مَخافَةَ أن يَتَرَدَّدَ بَقِيَّةُ المَنِيِّ فَيَكونَ مِنهُ داءٌ لا دواءَ لَهُ(١).

➢ الإمام الرضا عليه السلام - في ذِكرِ الجِماعِ وآدابِهِ -: فَإِذا فَعَلتَ ذلِكَ فَلا تَقُم قائِماً، ولا تَجلِس جالِساً، ولكِن تَميلُ عَلى يَمينِكَ، ثُمَّ انهَض لِلبَولِ إذا فَرَغتَ مِن ساعَتِكَ شَيئاً؛ فَإِنَّكَ تَأمَنُ الحَصاةَ بِإِذنِ اللهِ تَعالى(٢).

شُربُ العَسَلِ

➢ الإمام الرضا عليه السلام - في ذِكرِ الجِماعِ وآدابِهِ -: ثُمَّ اغتَسِل وَاشرَب مِن ساعَتِكَ شَيئاً مِنَ المومِيائِيِّ بِشَرابِ العَسَلِ أو بِعَسَلٍ مَنزوعِ الرَّغوَةِ؛ فَإِنَّهُ يَرُدُّ مِنَ الماءِ مِثلَ الَّذي خَرَجَ مِنكَ(٣).

ما يُعينُ عَلى الجِماعِ

أكلُ الجَزَرِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام : الجَزَرُ أمانٌ مِنَ القولَنجِ، وَالبَواسيرِ، ويُعينُ عَلَى الجِماعِ(٤).

➢ عنه عليه السلام : أكلُ الجَزَرِ يُسَخِّنُ الكُلَيَتَينِ، ويُقيمُ الذَّكَرَ(٥).

(١) الجعفريات، ص ٢١، النوادر للراوندي، ص ٢١٦، ح ٤٣١.
(٢) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢٧.
(٣) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢٧.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٢، ح ٢.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٢، ح ١.

أكلُ التَّمرِ البَرنيِّ

➢ رسول الله ﷺ - في خِواصِّ التَّمرِ البَرنِيِّ[1] -: هذا جَبرَئيلُ يُخبِرُني أنَّ في تَمرَتِكُم هذِهِ تِسعَ خِصالٍ: تَخبُلُ الشَّيطانَ، وتُقَوّي الظَّهرَ، وتَزيدُ فِي المُجامَعَةِ[2].

➢ عنه ﷺ: قالَ جَبرَئيلُ: التَّمرُ البَرنِيُّ... يَزيدُ في ماءِ فَقارِ الظَّهرِ[3].

أكلُ التّينِ

➢ رسول الله ﷺ: كُلُوا التّينَ الرَّطبَ وَاليابِسَ؛ فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي الجِماعِ، ويَقطَعُ البَواسيرَ، ويَنفَعُ مِنَ النِّقرِسِ وَالإِبرِدَةِ[4] [5].

أكلُ البِطّيخِ

➢ رسول الله ﷺ: عَلَيكُم بِالبِطّيخِ؛ فَإِنَّ فيهِ عَشرَ خِصالٍ: هُوَ طَعامٌ، وشَرابٌ، وأُشنانٌ، ورَيحانٌ، ويَغسِلُ المَثانَةَ، ويَغسِلُ البَطنَ، ويُكثِرُ ماءَ الظَّهرِ، ويَزيدُ فِي الجِماعِ، ويَقطَعُ البُرودَةَ، ويُنَقِّي البَشَرَةَ[6].

أكلُ البَصَلِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: كُلُوا البَصَلَ؛ فَإِنَّ فيهِ ثَلاثَ خِصالٍ: يُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويَشُدُّ اللِّثَةَ، ويَزيدُ فِي الماءِ وَالجِماعِ[7].

---

(١) البَرنيّ: نوع جيّد من التمر؛ مُدوَّر أحمر مُشرَب بصُفرة (المعجم الوسيط، ج ١، ص ٥٢).
(٢) المحاسن، ج ١، ص ٧٦، ح ٣٧.
(٣) المحاسن، ج ٢، ص ٣٤٥، ح ٢١٨٩.
(٤) الإبرِدَة - بالكسر -: علّة معروفة من غلبة البَرد والرطوبة، تفتّر عن الجماع (الصحاح، ج ٢، ص ٤٤٦).
(٥) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٧٧، ح ١٢٥٤.
(٦) طبّ النبيّ ﷺ، ص ٨.
(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٤، ح ٣.

أكلُ البيضِ

➢ الإمام الباقر عليه السلام : مَن عَدِمَ الوَلَدَ فَليَأكُلِ البَيضَ وَليُكثِر مِنهُ ؛ فَإِنَّهُ يُكثِرُ النَّسلَ(١).

➢ الإمام الكاظم عليه السلام : كَثرَةُ أكلِ البَيضِ تَزيدُ فِي الوَلَدِ(٢).

أكلُ البيضِ بالبصلِ والزَّيتِ

➢ مكارم الأخلاق عن بعض أصحاب الإمام الصادق عليه السلام ، قال له: جُعِلتُ فِداكَ! إنّي أشتَري الجَواريَ فَأُحِبُّ أن تُعَلِّمَني شَيئاً أتَقَوّى عَلَيهِنَّ.

قالَ: خُذ بَصَلاً وقَطِّعهُ صِغاراً وَاقلِهِ بِالزَّيتِ، وخُذ بَيضاً فَافقِصهُ(٣) في صَحفَةٍ وذُرَّ عَلَيهِ شَيئاً مِنَ المِلحِ، فَاذرُرهُ عَلَى البَصَلِ وَالزَّيتِ وَاقلِهِ شَيئاً، ثُمَّ كُل مِنهُ.

قالَ: فَفَعَلتُ، فَكُنتُ لا أُريدُ مِنهُنَّ شَيئاً إلاّ قَدَرتُ عَلَيهِ(٤).

➢ الإمام الكاظم عليه السلام : مَن أكَلَ البَيضَ وَالبَصَلَ وَالزَّيتَ، زادَ في جِماعِهِ، ومَن أكَلَ اللَّحمَ بِالبَيضِ، كَبُرَ عَظمُ وَلَدِهِ(٥).

➢ الكافي عن عمر بن أبي حسنة الجمّال: شَكَوتُ إلى أبِي الحَسَنِ عليه السلام قِلَّةَ الوَلَدِ.

فَقالَ لي: اِستَغفِرِ اللهَ، وكُلِ البَيضَ بِالبَصَلِ(٦).

---

(١) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ١٣٠.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٥، ح ٤.
(٣) فقصَ البيضةَ: كَسَرها (لسان العرب، ج ٧، ص ٦٧).
(٤) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٢٥، ح ١٤٥٢.
(٥) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٢٥، ح ١٤٥١.
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٤، ح ٢.

أكلُ البيضِ باللَّحمِ

➢ رسول الله ﷺ: اللَّحمُ بِالبَيضِ يَزيدُ فِي الباءَةِ[١].

الإمام الصادق عليه السلام: شَكا نَبِيٌّ مِنَ الأَنبِياءِ عليهم السلام إلَى اللهِ عزَّ وجلَّ قِلَّةَ النَّسلِ.

فَقالَ: كُلِ اللَّحمَ بِالبَيضِ[٢].

أكلُ الحُبارى

➢ الإمام الكاظم عليه السلام: لا أرى بِأَكلِ الحُبارى[٣] بَأساً، وإنَّهُ جَيِّدٌ لِلبَواسيرِ، ووَجَعِ الظَّهرِ، وهُوَ مِمّا يُعينُ عَلى كَثرَةِ الجِماعِ[٤].

أكلُ الهَريسَةِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: إنَّ نَبِيّاً مِنَ الأَنبِياءِ شَكا إلَى اللهِ عزَّ وجلَّ الضَّعفَ، وقِلَّةَ الجِماعِ، فَأَمَرَهُ بِأَكلِ الهَريسَةِ[٥].

شُربُ السَّويقِ بِالزَّيتِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: شُربُ السَّويقِ[٦] بِالزَّيتِ يُنبِتُ اللَّحمَ، ويَشُدُّ العَظمَ، ويُرِقُّ البَشَرَةَ، ويَزيدُ فِي الباهِ[٧].

---

(١) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٤٥، ح ٥١١.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٥، ح ٣.
(٣) الحُبارى: طائر طويل العنق، رماديّ اللّون، على شكل الإوَزّة، في منقاره طول، الذكر والأنثى والجمع فيه سواء (المعجم الوسيط، ج ١، ص ١٥١).
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣١٣، ح ٦.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣١٩، ح ٢.
(٦) السَّويق: دقيق مقلوّ يُعمل من الحنطة والشعير (مجمع البحرين، ج ٢، ص ٩٠٩). ويأتي ذكره بشيء من التفصيل في ص ٦٠٥ فراجع.
(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٦، ح ٧.

شُربُ الحليبِ بالعَسَلِ

➢ الإمام الكاظم عليه السلام : مَن تَغَيَّرَ عَلَيهِ ماءُ ظَهرِهِ، يَنفَعُ لَهُ اللَّبَنُ الحَليبُ[١] بِالعَسَلِ[٢].

➢ عنه عليه السلام : مَن تَغَيَّرَ عَلَيهِ ماءُ الظَّهرِ، فَإِنَّهُ يَنفَعُ لَهُ اللَّبَنُ الحَليبُ، وَالعَسَلُ[٣].

اِستِعمالُ السُّعدِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام : اِتَّخِذوا في أسنانِكُمُ السُّعدَ؛ فَإِنَّهُ يُطَيِّبُ الفَمَ، ويَزيدُ فِي الجِماعِ[٤].

الطِّيبُ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله : إنَّ الرّيحَ الطَّيِّبَةَ تَشُدُّ القَلبَ، وتَزيدُ فِي الجِماعِ[٥].

➢ الإمام الصادق عليه السلام : الرّيحُ الطَّيِّبَةُ تَشُدُّ العَقلَ، وتَزيدُ فِي الباهِ[٦].

---

(١) قال المجلسي قدس سره: في القاموس: الحليب: اللّبن المحلوب، أو الحليب ما لم يتغيّر طعمه، انتهى. تغيّر ماء الظهر كناية عن عدم انعقاد الولد منه (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ١٠٢).

(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٥٨، ح ١١٦٤.

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٧، ح ٨.

(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٩، ح ٤.

(٥) الكافي، ج ٦، ص ٥١٠، ح ٣.

(٦) السرائر، ج ٣، ص ١٤١.

الجَنينُ

تَطوُّرُ الجَنينِ

- الإمام الصادق عليه السلام - في وَصفِ خَلقِ الإنسان -: أوَّلُ ذلِكَ تَصويرُ الجَنينِ فِي الرَّحِمِ حَيثُ لا تَراهُ عَينٌ ولا تَنالُهُ يَدٌ، ويُدَبِّرُهُ حَتّى يَخرُجَ سَوِيّاً مُستَوفِياً جَميعَ ما فيهِ قِوامُهُ وصَلاحُهُ مِنَ الأَحشاءِ وَالجَوارِحِ وَالعَوامِلِ إلى ما في تَركيبِ أعضائِهِ مِنَ العِظامِ وَاللَّحمِ وَالشَّحمِ وَالمُخِّ وَالعَصَبِ وَالعُروقِ وَالغَضاريفِ[1].

- رسول الله صلى الله عليه وآله - وسُئِلَ عَن شَرابِ المَولودِ في بَطنِ أُمِّهِ فَقالَ -: أمّا شَرابُ المَولودِ في بَطنِ أُمِّهِ، فَإِنَّهُ يَكونُ نُطفَةً أربَعينَ لَيلَةً، ثُمَّ عَلَقَةً أربَعينَ لَيلَةً، ومَشيجاً أربَعينَ لَيلَةً، وغَبيساً[2] أربَعينَ لَيلَةً، ثُمَّ مُضغَةً أربَعينَ لَيلَةً، ثُمَّ العَظمَ حَنيكاً أربَعينَ لَيلَةً، ثُمَّ جَنيناً. فَعِندَ ذلِكَ يَستَهِلُّ فَيُنفَخُ فيهِ الرّوحُ، فَإِذا أرادَ اللهُ - جَلَّ اسمُهُ - أن يُخرِجَهُ تامّاً (أخرَجَهُ)، وإن أرادَ أن يُؤَخِّرَهُ فِي الرَّحِمِ تِسعَةَ أشهُرٍ فَأَمرُهُ نافِذٌ وقَولُهُ صادِقٌ، تَجتَلِبُ عَلَيهِ عُروقُ الرَّحِمِ ومِنها يَكونُ الوَلَدُ[3].

- الإمام الصادق عليه السلام - لِلمُفَضَّلِ بنِ عُمَرَ -: نَبتَدِئُ - يا مُفَضَّلُ - بِذِكرِ خَلقِ الإِنسانِ فَاعتَبِر بِهِ؛ فَأَوَّلُ ذلِكَ ما يُدَبَّرُ بِهِ الجَنينُ فِي الرَّحِمِ وهُوَ مَحجوبٌ في ظُلُماتٍ ثَلاثٍ: ظُلمَةِ البَطنِ، وظُلمَةِ الرَّحِمِ، وظُلمَةِ

---

(١) بحار الأنوار، ج ٣، ص ٦٨.

(٢) الغَبَس والغُبْسة: لون الرماد، وهو بَياضٌ فيه كُدرة (لسان العرب، ج ٦، ص ١٥٣).

(٣) تاريخ دمشق، ج ١٦، ص ٣٧٤، ح ٣٩٧٢.

المَشيمَةِ[١]، حَيثُ لا حِيلَةَ عِندَهُ في طَلَبِ غِذاءٍ، ولا دَفعِ أذىً، ولاَ استِجلابِ مَنفَعَةٍ، ولا دَفعِ مَضَرَّةٍ؛ فَإِنَّهُ يَجري إلَيهِ مِن دَمِ الحَيضِ ما يَغذوهُ كَما يَغذُو الماءُ النَّباتَ، فَلا يَزالُ ذلِكَ غِذاءَهُ، حَتّى إذا كَمُلَ خَلقُهُ وَاستَحكَمَ بَدَنُهُ وقَوِيَ أديمُهُ عَلى مُباشَرَةِ الهَواءِ وبَصَرُهُ عَلى مُلاقاةِ الضِّياءِ، هاجَ الطَّلقُ بِأُمِّهِ فَأَزعَجَهُ أشَدَّ إزعاجٍ وأعنَفَهُ، حَتّى يولَدَ.

وإذا وُلِدَ صُرِفَ ذلِكَ الدَّمُ الَّذي كانَ يَغذوهُ مِن دَمِ أُمِّهِ إلى ثَديَيها، فَانقَلَبَ الطَّعمُ وَاللَّونُ إلى ضَربٍ آخَرَ مِنَ الغِذاءِ، وهُوَ أشَدُّ مُوافَقَةً لِلمَولودِ مِنَ الدَّمِ، فَيُوافيهِ في وَقتِ حاجَتِهِ إلَيهِ، فَحينَ يولَدُ قَد تَلَمَّظَ وحَرَّكَ شَفَتَيهِ طَلَباً لِلرَّضاعِ، فَهُوَ يَجِدُ ثَديَي أُمِّهِ كَالإِداوَتَينِ[٢] المُعَلَّقَتَينِ لِحاجَتِهِ، فَلا يَزالُ يَغتَذي بِاللَّبَنِ ما دامَ رَطبَ البَدَنِ رَقيقَ الأَمعاءِ لَيِّنَ الأَعضاءِ.

حَتّى إذا تَحَرَّكَ وَاحتاجَ إلى غِذاءٍ فيهِ صَلابَةٌ لِيَشتَدَّ ويَقوى بَدَنُهُ، طَلَعَت لَهُ الطَّواحِنُ مِنَ الأَسنانِ وَالأَضراسِ لِيَمضَغَ بِهِ الطَّعامَ، فَيَلينَ عَلَيهِ ويَسهُلَ لَهُ إساغَتُهُ، فَلا يَزالُ كَذلِكَ حَتّى يُدرِكَ، فَإِذا أدرَكَ وكانَ ذَكَراً طَلَعَ الشَّعرُ في وَجهِهِ، فَكانَ ذلِكَ عَلامَةَ الذَّكَرِ وعِزَّ الرَّجُلِ الَّذي يَخرُجُ بِهِ عَن حَدِّ الصِّبا وشَبَهِ النِّساءِ، وإن كانَت أُنثى يَبقى وَجهُها نَقِيّاً مِنَ الشَّعرِ لِتَبقى لَهَا البَهجَةُ وَالنَّضارَةُ الَّتي تُحَرِّكُ الرِّجالَ لِما فيهِ دَوامُ النَّسلِ وبَقاؤُهُ.

اِعتَبِر يا مُفَضَّلُ، فيما يُدَبَّرُ بِهِ الإِنسانُ في هذِهِ الأَحوالِ المُختَلِفَةِ، هَل تَرى يُمكِنُ أن يَكونَ بِالإِهمالِ؟!

فَرَأَيتَ لَو لَم يَجرِ إلَيهِ ذلِكَ الدَّمُ وهُوَ فِي الرَّحِمِ، ألَم يَكُن سَيَذوي[٣] ويَجُفُّ كَما يَجُفُّ النَّباتُ إذا فَقَدَ الماءَ؟

---

(١) المَشِيمَة: غشاء ولد الإنسان، الكيس والغلاف (مجمع البحرين، ج ٢، ص ٩٩٩).

(٢) الإداوَة: إناء صغير من جلد يُتخذ للماء (النهاية، ج١، ص٣٢).

(٣) ذوى: أي ذَبَل ويَبِس (تاج العروس، ج ١٩، ص ٤٣٤).

وَلَو لَم يُزعِجهُ المَخاضُ عِندَ استِحكامِهِ، أَلَم يَكُن سَيَبقى فِي الرَّحِمِ كَالمَوؤودِ فِي الأَرضِ؟

وَلَو لَم يُوافِقهُ اللَّبَنُ مَعَ وِلادَتِهِ، أَلَم يَكُن سَيَموتُ جوعاً أو يَغتَذي بِغِذاءٍ لا يُلائِمُهُ ولا يَصلُحُ عَلَيهِ بَدَنُهُ؟

وَلَو لَم تَطلُع عَلَيهِ الأَسنانُ في وَقتِها، أَلَم يَكُن سَيَمتَنِعُ عَلَيهِ مَضغُ الطَّعامِ وإساغَتُهُ، أو يُقيمُهُ عَلَى الرَّضاعِ فَلا يَشتَدُّ بَدَنُهُ ولا يَصلُحُ لِعَمَلٍ، ثُمَّ كانَ تَشتَغِلُ أُمُّهُ بِنَفسِهِ عَن تَربِيَةِ غَيرِهِ مِنَ الأَولادِ؟

وَلَو لَم يَخرُجِ الشَّعرُ في وَجهِهِ في وَقتِهِ، أَلَم يَكُن سَيَبقى في هَيئَةِ الصِّبيانِ وَالنِّساءِ فَلا تَرى لَهُ جَلالَةً ولا وَقاراً؟[1].

الإعجاز الإلهي في تخلق الجنين

كان الاعتقاد السائد في عصر أرسطو ٣٨٤-٣٢٢ قبل ميلاد المسيح عليه السلام وحتى نزول الوحي على نبي الهداية محمد ﷺ أن الجنين موجود في نطاف الرجل مخلَّقاً وكاملاً ولكنه صغير جداً فلا نراه، ثم ينمو بالتدريج داخل الرحم تماماً كما تنمو بذرة أيّ نبات.

بعد ذلك عدل أرسطو عن هذه النظرية فقال: إن الجنين موجود في دم الحيض، فيعقده نطاف الذكر فيصبح جنيناً، تماماً كما تفعل المنفحة بالحليب فتحوّله إلى جبن.

لقد كان أرسطو أبا العلم، وكانت نظرياته هي السائدة قبل وبعد بزوغ شمس الإسلام، ثم اكتشف العالم غراف Graff عام ١٦٧٢م البويضة في مبيض الأنثى، لكنه لم يدرك دورها في الحمل والإنجاب.

وبعد اختراع المجهر في القرن السابع عشر تمكّن العالمان لوفين هوك Leuwen Hook وهام Hamm عام ١٩٧٥م من مشاهد الحيوانات المنوية في نطاف الذكر، تلاهما في هذه المشاهدة العالم هارت سوكر Hart Soeker، ولكن أحداً منهم لم يدرك

(١) بحار الأنوار، ج٦٠، ص ٣٧٧، ح٩٨، وج٣، ص ٦٢.

دورها في عملية الإخصاب والإنجاب، بل قالوا: إنّ الجنين موجود في الحيوان المنوي، فهو لذلك صغير جداً ولا يمكن رؤيته بالعين المجرّدة، ثم ينمو ويتطوّر عندما يخترق جدار البويضة ويستقرّ في داخلها.

ثم سادت في القرن السابع عشر والثامن عشر نظرية غريبة مفادها: إن الجنين موجود بشكل مصغَّر في بويضة الأنثى، ثم ينمو بتأثير النطاف الذكري المحرِّض لهذا النموّ. ولكن علماء ذلك العصر ومن سبقهم وعلى رأسهم سوامر دام Swammer Dam لم يكتشفوا عملية الإخصاب أو التقاء الحيوان المنوي بالبويضة، كما لم يشاهدوا النطفة الأمشاج التي تنجم عن هذا اللقاء والتي جاء القرآن الكريم على ذكرها قبل ذلك بمئات السنين.

وفي نهاية المطاف اكتشف العالم ولف Wolf بين عامي ١٧٣٣ و١٧٩٤ عملية الإخصاب من خلال دراسته وتجاربه التي أجراها على أجنّة الدجاج، فلاحظ أن الحيوانات المنوية وكذلك البويضة لا تحتويان على أجنة في داخلها، ولكن وبمجرد اختراق الحيوان المنوي جدار البويضة [وهذا ما يدعى بالإخصاب] ستظهر أجسام جديدة، وستحدث تغيُّرات جمَّة ومستمرة داخل النطفة الأمشاج.

لقد أمسك العالم ولف بحقيقة الأمر، ولكنه لم يدرك أن هذه الأجسام الجديدة كانت بداية تشكل الجنين، وبذلك بقيت الحقيقة غائبة عنه وعن علماء عصره إلى أن اكتشف العالمان بريفوست وتوماس عام ١٨٢٤ الانقسامات الخلوية التي تحدث في البويضة بعد تلقيحها.

وفي عام ١٨٧٥ تمكَّن العالم هيرتويغ Hertwig من مشاهد ورصد اللقاء بين النطفة المذَّكرة والنطفة المؤنثة، كما شاهد هيرتويغ الانقسامات الخلوية التي تلت ذلك اللقاء، فكان بذلك أول من عرف من العلماء دور كل من الحيوان المنوي والبويضة، أو دور كل من الذكر والأنثة في إحداث الحمل.

أمّا القرآن الكريم والسُّنة النبوية الشريفة فقد أوضحا بما لا يدع مجالاً للشك أن أصل الإنسان نطفة أمشاج، أي مختلطة من نطفة الذكر ونطفة الأنثى، والتي تعرف علمياً بالنطفة أو بالبويضة المخصَّبة.

وكما هو معروف فقد قدَّر الخالق الحكيم في كل خلية من خلايا الجسم البشري ٢٣ زوجاً من الكروموسومات، كل اثنين متقابلين متماثلين ومتطابقين، وهما يحملان الجينات نفسها ولهما التركيب العضوي نفسه، كما قدَّر الخالق العظيم ٢٣ كروموسوماً فقط في كل حيوان منوي، ومثلها في البويضة، وبالتقاء الاثنين واندماجهما ببعضهما

ستصبح كروموسومات البويضة المخصَّبة ٢٣ زوجاً، مَثَلُها في ذلك مثل باقي خلايا الجسم.

وكما هو معروف، فإنَّ لكل إنسان ذكراً كان أم أنثى طابعه الصبغي [الكروموسومي] والوراثي الخاص به، والذي لا يمكن بحال من الأحوال أن يماثل طابع غيره من بني البشر، فهو كالبصمة يميِّز الفرد عن باقي أفراد جنسه جميعاً.

ولكن، وخلال بضع ساعات من اندماج كروموسومات الزوج مع كروموسومات زوجته يتشكَّل ٢٣ زوجاً، كل منهما نسخة طبق الأصل عن ندّه المقابل له!! فكيف تمّ هذا التجانس بينهما علماً أن نصفها جاء من الأب والنصف الآخر كان موجوداً في الأساس في بويضة الأم؟

إنه الإعجاز الإلهي الفذّ الذي يتحدَّد من خلاله جنس الجنين وكافة صفاته وسماته ووظائف أعضائه والأمراض التي ستنتابه والصفات الوراثية التي اكتسبها من والديه وأجداده، كلون البشرة والعينين والشعر وطول القامة وقوام الجسم وغير ذلك من الصفات، إنه آية من أسمى آيات الله.

لقد أجمع علماء اللغة والتفسير على أن الأمشاج هي الأخلاط التي تنجم عن اختلاط ماءين ببعضهما. وفي هذا قال الحسن البصري: مَشَجَ أي خلط، والنطفة الأمشاج هي النطفة المتشكِّلة من اختلاط نطاف الرجل مع نطاف زوجته.

أما الربيع بن أنس فقد قال: تحدثُ الأمشاج إذا اجتمع ماء المرأة مع ماء الرجل، ويقال بالعربية إذا مشجت هذا بذاك فقد خلطته وهو مشوج به، ومشيج أي خليط.

فالنطفة الأمشاج التي ورد ذكرها في القرآن الكريم هي النطفة الناجمة عن اختلاط ماء الرجل وماء المرأة، واستشهد على ذلك بقول الخالق الحكيم سبحانه وتعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَٰكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ﴾ [الحجرات: ١٣] وبقوله جل جلاله: ﴿هَلْ أَتَىٰ عَلَى ٱلْإِنسَٰنِ حِينٌ مِّنَ ٱلدَّهْرِ لَمْ يَكُن شَيْـًٔا مَّذْكُورًا ﴿١﴾ إِنَّا خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَٰهُ سَمِيعًۢا بَصِيرًا ﴿٢﴾﴾ [الإنسان، الآية: ١-٢].

نستدلُّ من الآية الأخيرة أن الإنسان لم يكن موجوداً لا في الحيوان المنوي ولا في البويضة، وهذا مغاير لمعتقدات ونظريات العلماء التي كانت سائدة وقت التنزيل، فالحيوان المنوي وكذلك البويضة موجودان ولكن النطفة الأمشاج لم تكن موجودة أو لم تتشكّل بعد: [لم يكن شيئاً مذكوراً]، ثم بالتقاء الزوج بزوجته سيختلط ماؤهما، وستتشكّل النطفة الأمشاج، وسيتم الحمل بإذن الله تعالى وسيتخلّق الجنين.

وبالتأمّل بالبويضة المخصَّبة التي لا تُرى بالعين لدقتها والتي لا يزيد وزنها عن جزء من مليار من الغرام وقطرها عن ٢٠٠ ميكرون (الميكرون = جزء من ألف من الميليميتر) تحمل كروموسوماتها المذهلة التصميم والتركيب شيفرة الخلق الإلهية التي ستتقيّد بها البويضة أثناء نموّها وانقساماتها وتمايز خلاياها، وتكوين الجسم والأعضاء والبنيان العظمي والعضلي والطول وسمات العقل والنفس ولون البشرة والشعر والعينين وغير ذلك من صفات الجنس البشري التي تقدَّر بالمليارات.

لقد مرَّ يهودي بالنبي الكريم ﷺ فقال: يا محمد ممَّ يُخلق الإنسان؟

فقال رسول الله ﷺ: «يا يهودي: من كلٍ يُخلق؛ من نطفة الرجل ومن نطفة المرأة» فقال اليهودي: هكذا كان يقول من قبلك من الأنبياء. أخرجه الإمام أحمد في (مسنده).

الذي يلفت انتباه المتأملين في الخلق وفي آيات القرآن الكريم وفي الحديث الشريف ما جاء فيهما من حقائق علمية لم تكن معروفة أيام التنزيل كالنطفة المذكرة، والنطفة المؤنثة، والنطفة الأمشاج التي تنجم عن امتزاج النطفتين ببعضهما بعضاً.

لقد كان معلوماً أيام التنزيل أن لدى الرجال نطاف (ماء) وأن لدى المرأة مثله، ولكن لم يكن في علم أحدٍ غير الله وجود نطف في نطاف الرجل ونطفة في نطاف المرأة، وكان القرآن والحديث النبوي السابق أول من أشار إليهما.

وكما سبق وأشرنا فقد كان غراف أول من اكتشف البويضة عام ١٦٧٢م ثم تلاه لوفين هوك وهام عام ١٦٧٥م باكتشاف النطف المذكَّرة، ثم جاء بعدهم العالم هيرتويغ الذي اكتشف في القرن التاسع عشر، وبالتحديد عام ١٨٧٥م اندماج البويضة بالحيوان المنوي وحدوث الإخصاب [النطفة الأمشاج].

لقد كان القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف دليلين قويين على صدق النبوّة، وبرهانين ساطعين على وجود الله، وعلى أن القرآن كلام الله، وأن ما جاء به نبي الهداية والرحمة ﷺ لم يكن إلا وحياً أوحي إليه به من لدن خالق الإنسان العليم بأسرار خلقه؟

لقد أذهلت آيات الإعجاز السابق وكذلك الحديث النبوي الشريف العديد من جهابذة علماء العصر ومن بينهم البروفسور كيث مور Keit Moore أستاذ علم الجنين في الجامعات الأميركية وصاحب أشهر كتاب عن الجنين في العالم. لقد قال مور: «لقد كان نبيّكم إنساناً بسيطاً ورجلاً أمياً، وقد عاش ومات في القرن السابع الميلادي، أي في وقت لم يكن فيه لعلم الأجنّة أساس ولا خبر، كما لم يكن هناك مجاهر على

الإطلاق، ولم يكن علم البصريات قد ظهر إلى عالم الوجود بعد، فمن أين له بهذه المعلومة العلمية المذهلة؟ وكيف شاهد اندماج نطفة الذكر بنطفة الأنثى؟ وكيف عرف أنَّ في نطاف الرجل نطف وأن في ماء المرأة نطفة؟».

لقد أجاب البروفسور مور أحد علماء المسلمين ممَّن أنار الله بصيرته بسؤال مقابل لسؤاله فقال له: من خلق الإنسان؟ فأجاب البروفسور: الله طبعاً: ﴿وَلَئِن سَأَلْتَهُم مَّنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ﴾ [الزمر: ٣٨].

فأجابه الشيخ الجليل: ألا يجوز لمن خلق الإنسان وصوَّره أن يلمَّ بأسرار خلقه؟

فأجاب البروفسور كيث مور وهو غارق في التأمّل والتفكير وقد نفذ نور الحق إلى أعماقه ولامس شغاف قلبه: نعم، ثم أردف يقول: والله لا أشك أبداً أن هذه الآيات وهذا العلم من عند الله، كما لا أشك أبداً أن محمداً رسول الله ﷺ: ﴿وَيَرَى الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ الَّذِي أُنزِلَ إِلَيْكَ مِن رَّبِّكَ هُوَ الْحَقَّ وَيَهْدِي إِلَىٰ صِرَاطِ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ﴾ [سبأ: ٦].

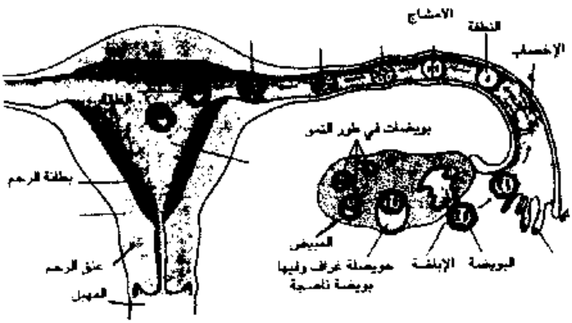
بعد أن خشع قلب هذا العالم صار من أقوى أنصار ديننا الحنيف بعد أن كان خصماً مشاكساً للدين ولرجال الدين، ثم راح يُدخل آيات القرآن الكريم التي بحثت في الخلق والتكوين باللغتين العربية والإنكليزية في كتابه الشهير: The developing human في المواضع المقابلة لها من هذا العلم. والجدير ذكره أن هذا الكتاب مقرَّر دراسي جامعي في جامعات كندا وأميركة: ﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾ [فاطر: ٢٨].

نعود إلى قصة الإخصاب لنرى معجزة إلهية أخرى تجمع بين الحيوان المنوي وبين البويضة التي لا تكاد تبين، والتي تستقر في دهليز طويل وعريض ومظلم أشبه ما يكون بشارع عريض، وفيه حبة بندق تسعى إليها جموع من النمل المتناهي في صغر حجمه!!.. فكيف يتمّ ذلك يا ترى؟ وهل في البويضة منارة تبدِّد ظلمات الليل لتهتدي إليها السفن التي تشق عباب البحر؟! أم أن رؤوس الحيوانات المنوية مزوَّدة بمصابيح أمامية وخلفية كما في السيارات؟! أم ماذا؟!

إنه الخلق الفذّ والقدرة الإلهية العظيمة التي تجمع بين النطفتين في ذلك الظلام الدامس. وعندما يقترب الحبيب تستقبله عروسه الوالهة بترحاب كبير، وتمدّ إليه إحدى نواحي غشائها فتبدو وكأنها تمدُّ يديها لتحتضنه وتكتنفه في حناياها. ولكن ولكي يكون اللقاء ناجحاً لا بد لجدار البويضة الغليظ أن ينفرج عن ثغرة دقيقة تكفي لعبور الحبيب. لذا سيقوم كلاهما بإفراز خميرة الهيالورونيديز الهاضمة عند نقطة العبور التي اختاراها، ثم ينفذ الحيوان المنوي إلى مملكته الوادعة ليذوب في حنايا محبوبته فيندمجان اندماجاً لا فكاك بعده [نطفة أمشاج]، كما تندمج كروموسومات الحيوان المنوي الثلاثة

والعشرون مع كروموسومات الأنثى الثلاثة والعشرين فيشكلان معاً ٢٣ زوجاً من الكروموسومات، كل زوجين متشابهان ومتطابقان، وكأنهما توأمان على الرغم من أن في كل منهما ٥٠,٠٠٠ جين متطابقة [نطفة أمشاج] فسبحان الله.

تنقسم النطفة الأمشاج إلى خليتين فأربع فثماني خلايا فست عشرة خلية فاثنتان وثلاثون، وهكذا، حتى تصبح كتلة من الخلايا تشبه التوتة Morula.



بعد خروج البويضة من المبيض تتلقفها الأهداب المحيطة بفوهة قناة الرحم الخارجية والتي أوجدها الخالق الحكيم قريبة جداً من المبيض ثم تدفع بها إلى لمعتها (تجويفها) لتلتقي هناك وعند النهاية الخارجية منها بأفضل حيوان منوي، فيتم الإخصاب وتتشكل النطفة الأمشاج zygote التي لا تلبث أن تنقسم من خلية إلى اثنتين فالأربع فالثماني وهكذا حتى تتشكل التوتة morula التي ستنغرس في الناحية العلوية الخلفية من بطانة جدار الرحم بعد [٥ ـ ٦] أيام من تخصيبها. بعد الانغراس يمتد منها ما يشبه جذور تنبت لتتشابك هذه الجذور مع أوعية الأم الدموية، لتستمد منها الدم والغذاء والماء اللازمة لنمو الجنين وتخلقه وتصويره ﴿أَلَمْ نَخْلُقكُّم مِّن مَّاءٍ مَّهِينٍ * فَجَعَلْنَاهُ فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ﴾ [سورة المرسلات، الآيتان ٢٠ ـ ٢١].



صورة مكبّرة للبويضة وهي تنغرس في بطانة الرحم.

أثناء هذه الإنقسامات ستتحرك النطفة الأمشاج باتّجاه الرحم فتبلغه بعد ٥-٦ أيام من الإخصاب. في هذه المرحلة يظهر تجويف داخل التوتة وتتجمّع الخلايا في أحد جوانبها وتصبح شديدة التعلّق في جدار الرحم، لذا أطلق عليها الخالق العليم اسم العلقة Blastocyst.

يخرج من العلقة زوائد شبيهة بالأصابع. تمتد هذه الزوائد في بطانة الرحم لتمتص بواسطتها الغذاء من دم الأم.

وبفحص العلقة التي لا يصل حجمها إلى حجم رأس الدبوس تحت المجهر سنجدها مؤلفة من نوعين من الخلايا:

١ - خارجية: تنمو هذه الخلايا لتصبح كالأصابع. تمتد هذه النتوءات في بطانة الرحم لتمتصّ ما يلزمها من غذاء وماء وطاقة من دم الأم. تفسّر هذه النتوءات سرّ تعلّق العلقة في جدار الرحم والسرّ في تسمية الخالق جلّ جلاله لها بالعلقة.

٢ - داخلية: تترتّب هذه الخلايا على صفّين أو طبقتين. ومع استمرار نموّ هاتين الطبقتين، وانقسام خلاياها ستظهر براعم الأعضاء فيها، التي لا تلبث أن تتحوّل إلى جنين كامل التخليق.

تسقط المشيمة بعد الولادة ويتمّ التخلّص منها. فهي إذاً منفصلة عن الجنين، ولا تشكّل أيَّ جزء من جسمه. فخلاياها إذاً غير مخلّقة.

أمّا النوع الثاني من الخلايا (الكتلة الداخلية) فإنها ستنتظم على طبقتين. تستمر خلايا هاتين الطبقتين بالانقسام والنمو، ومن ثم بالتمايز والتخصّص بالتدريج حتى تدخل مرحلة المضغة في بداية الأسبوع الرابع من الحمل والتي سنشاهد فيها براعم الرأس والدماغ والقلب والأطراف والعظام: ﴿ثُمَّ مِن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ﴾ [الحج: ٥].

يبلغ طول المضغة Embryo حوالي سانتيمتراً واحداً، وقد سميت مضغة، لأنها تبدو تحت المجهر وكأنها قطعة لحم أو لبان ممضوغة.

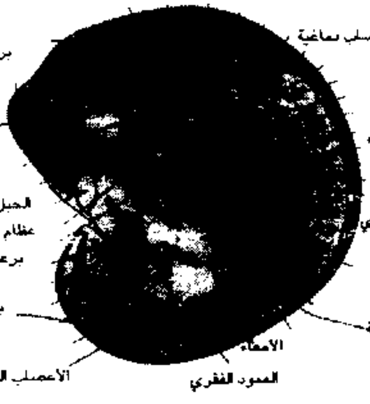
تنجم هذه التضاريس عن بروز براعم الأعضاء في هذه المرحلة من عمر الجنين.

هل كان لدى نبيّ الهدى ﷺ مجهراً مكّنه من رؤية المضغة وتضاريسها وبراعم الأعضاء فيها، فأعطاها هذا الوصف الدقيق، وذلك الاسم الجديد على علوم ذلك العصر؟ وهل كان لدى سيّد الخلق منظارٌ للرحم فرأى من خلاله العلقة وهي تنغرس في بطانة الرحم؟ وهل رأى هذه الخاصيّة العجيبة لهذه المرحلة المبكّرة من عمر الجنين بأمّ



صورة رقم ٨ ـ

صورة توضيحية تبيّن العلقة والخلايا التي سيتكوّن منها الجنين، والخلايا التي ستعطي المشيمة التي ستنغرس داخل بطانة الرحم



مضغة في أسبوعها الخامس وفيها نرى بداية الغضاريف التي ستتحول إلى عظام لاحقاً (في الأسبوع السابع) لقد أضحى الرأس وبراعم الأعضاء والأطراف واضحة المعالم.

عينه فأعطاها اسم العلقة؟ أم أن الأقرب للعقل والمنطق أن بارىء الإنسان وخالقه عليم بأسرار خلقه وصنعه ولذا وصف الأطوار التي يمرّ بها هذا الخلق فأجاد الوصف وأحسن التسميات؟ في الأسبوع الخامس من الإخصاب تبدأ الهياكل الغضروفية للعظام والفقرات بالتشكّل والتميُّز والظهور حتى تصبحَ كاملة في نهاية الأسبوع السابع: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن سُلَٰلَةٍ مِّن طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَٰهُ نُطْفَةً فِى قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا ٱلنُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا ٱلْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا ٱلْمُضْغَةَ عِظَٰمًا فَكَسَوْنَا ٱلْعِظَٰمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَٰهُ خَلْقًا ءَاخَرَ فَتَبَارَكَ ٱللَّهُ أَحْسَنُ ٱلْخَٰلِقِينَ ﴿١٤﴾﴾ [المؤمنون: ١٢-١٤].

بالتأمّل بهذه الآيات وبالآية ٥ من سورة الحج: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِن كُنتُمْ فِى رَيْبٍ مِّنَ ٱلْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَٰكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِى ٱلْأَرْحَامِ مَا نَشَآءُ﴾ [الحج: ٥].

سنرى أن الله يعلمنا من خلالها بسرٍّ جديد لم يسبقه إليه أحد قط. هذا السر هو في الواقع حقيقة علمية مذهلة مفادها أنه سبحانه خلق الإنسان من نطفة واحدة ﴿مِن نُّطْفَةٍ﴾!! فمن كان يدري من السابقين لنزول هذه الآية أن النطاف سائل يحتوي على نطف كثيرة، وأن واحدة منها فقط ستكوِّن الجنين؟!

لقد انكشف حجاب الغيب عن هذه الحقيقة العلمية في القرن التاسع عشر بعد اختراع المجهر، وبعد أن رأى العالم هيرتويغ اللقاء الجميل بين النطفة المذكَّرة وبين بويضة الأنثى عام ١٨٧٥م أي بعد أكثر من ١٢٠٠ سنة من نزول هذه الآيات الكريمة فتأكد لنا أن الخلق من تدبير الله.

وإذا أخذنا مقاطع رقيقة من المضغة ثم قمنا بتثبيتها وتلوينها، ومن ثم فحصناها تحت المجهر، فإننا سنجد فيها أنواعاً عديدة من الأنسجة والخلايا؛ منها ما قد تخلَّق فصار واضح المعالم كبراعم الأطراف والقلب والدماغ والعينين والأنف والرئتين وغيرها، ومنها الذي لم يتخلَّق بعد، ولم تتبلور معالمها، لذا لا يمكننا نسبتها إلى عضو معين، ولا أن نجزم أنها ستصبح عضواً معلوماً في هذا الطور المبكّر من أطوار النموّ والتخلُّق: ﴿ثُمَّ مِن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ﴾ [الحج: ٥].

فلو سألنا عالماً من العلماء الغربيين قبل مئة عام فقط، أي قبل تطوُّر علم الأجنَّة والتشريح وقبل أن يتمكَّن الإنسان من تحضير شرائح نسيجيّة من مختلف أعضاء الجسم ومن الجنين ومن ثم تلوينها وتثبيتها بالمواد والأدوية المختلفة لنستدلَّ على دقائقها وتركيبها تحت المجهر، لو سألناه: هل المضغة مخلَّقة أم غير مخلَّقة؟ فإنه سيقف عاجزاً كل العجز عن الإجابة، وسيبدو له السؤال وكأنه لغزٌ غريب!

أمّا القرآن الكريم فقد أكّد بلسان عربي مبين وبلغة فصيحة جليّة وقبل أكثر من ١٤٢٠ سنة أن بعض الأجهزة والأعضاء قد تخلّقت في هذا الطور المبكّر من عمر الجنين، وبقي البعض الآخر من دون تمايز ولا تخليق.

فهل يمكن للنبي الأمّي ﷺ أن يدلي بهذه الحقائق العلمية المعقّدة أو أن يفتري هذه الآيات التي كشفت حجاب الغيب عن هذه العلوم؟ علماً أنه عاش في عصر ساد فيه الجهل والتخلّف والظلام!!

لذا وكما قال أساتذة هذه العلوم من الغربيين: «لا يمكن لهذه الآيات العظيمة أن تكون اختلاقاً بشرياً، ولا نسج خيال حالم، ولا بد أن يكون قائلها هو بارىء الكون وخالق الإنسان، العليم بما خلق والخبير بما أبدع».

﴿وَيَرَى ٱلَّذِينَ أُوتُوا۟ ٱلْعِلْمَ ٱلَّذِىٓ أُنزِلَ إِلَيْكَ مِن رَّبِّكَ هُوَ ٱلْحَقَّ وَيَهْدِىٓ إِلَىٰ صِرَٰطِ ٱلْعَزِيزِ ٱلْحَمِيدِ﴾ [سبأ: ٦].

لقد كشف الحكيم العليم حجاب الغيب عن مدلولات هذه الآيات لحكمة أضحت واضحة بعد مرور قرون عدة على نزولها. لقد اقتضت حكمته سبحانه وتعالى أن يجعل من هذه الآيات منارة يهتدي بها من ضلّ الطريق، وفيضاً إيمانياً ينقّي نفوسنا من شوائب الحضارة وفلسفاتها الضالّة المُضِلّة، ودليلاً قاطعاً دائماً وأبداً بعظمة الله وبوحدانية وتفرده في الخلق والإبداع والتدبير والتصوير: ﴿سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُۥ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ شَهِيدٌ﴾ [فصلت: ٥٣].

كما جعل سبحانه وتعالى من هذه الآيات النيِّرات قبساً من نوره، وأدلّة ماديّة حيّة تشير إلى علمه الواسع، وإلى قدراته التي لا حدود لها ولا نهاية. بهذا الأسلوب الإلهي الجميل جعل سبحانه من القرآن الكريم البلسم الشافي لكل من خالطه شكٌّ أو وهن في عقيدته، فيردّه إلى سواء السبيل وإلى دين الله الحنيف، وبهذا الأسلوب الإلهي الفذّ بقي القرآن الكريم معجزة المعجزات، لأن متجدّدة ومتمشّية مع كل زمان ومكان، فأضحى بذلك معجزة المعجزات، لأن كافة المعجزات التي جاءت على أيدي رسل الله الكرام قد اختفت بانتقالهم إلى الرفيق الأعلى، وبقي القرآن كما أسلفنا معجزة حية جميلة، وسيبقى كذلك حتى قيام الساعة.

ولكي تتم إرادة الله في حفظ القرآن الكريم صانه ورعاه وحفظه سبحانه وتعالى في قلوب المؤمنين على مرّ العصور، كما حفظه من الافتراء ومن التأويل والتعديل والتغيير الذي مارسه اليهود والنصارى بكتبهم السماوية حتى لم يبق من معالمها الإلهية إلا النزر اليسير: ﴿إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا ٱلذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُۥ لَحَٰفِظُونَ﴾ [الحجر: ٩].

لقد أكَّد العلم الحديث أن التخلُّق يحدث في الأيام الأربعين الأولى من الحمل، حيث تتميَّز المضغة إلى كتل جسدية ستتخلَّق منها أعضاء الجسم المختلفة، فيبدو الأمر وكأنَّ قوة خفيَّة تأمر بعض الخلايا لتشكُّل الخصيتين، بينما توجِّه أخرى لتكوُّن الكليتين والجهاز البولي، في حين تنصاع مجموعة أخرى من الخلايا لهذه القوة الخفية فتتحوَّر وتتمايز لتصبح براعم للدماغ أو القلب أو الرئتين أو الكبد أو العينين أو العظام أو العضلات أو غير ذلك.

لقد حيَّرت هذه القوة الخفيَّة علماء العصر، ففكّروا وبحثوا عقوداً عدة، ثم يئسوا وأعلنوا فشلهم في الوصول إلى كنهها، لأنهم ركَّزوا دراساتهم على المواضيع والنواحي المادِّية الملموسة، وغفلوا عن القوة الإلهية الحكيمة التي تسيطر على خلايا الجنين وتوجِّهها حتى يتمَّ التخلُّق العجيب، تماماً كما أراد العليُّ القدير له أن يكون: ﴿هُوَ ٱلَّذِى يُصَوِّرُكُمْ فِى ٱلْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَآءُ ۚ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْحَكِيمُ﴾ [آل عمران: ٦].

أما الآية: ﴿ذَرْنِى وَمَنْ خَلَقْتُ وَحِيدًا﴾ [المدثر: ١١].

فإنها تعني أنَّ الله جلَّ جلاله هو وحده صاحب هذه القوة الخفيَّة التي تتحكَّم وبشكل عجيب ومدهش في تطور ونمو الجنين، ولولا هذه القدرة الإلهية البالغة الحكمة لما كان بإمكان هذه الخلايا التي لا تعقل ولا تدرك من أمرها شيئاً أن تتمايز إلى أنسجة وغدد وأعضاء مختلفة، ثم تجتمع ببعضها بعضاً لتصبح إنساناً كاملاً عاقلاً جميل الصورة، ويقوم بملايين الوظائف والأعمال الإرادية وغير الإرادية، وهو الذي كان بالأمس القريب نطفة متناهية في الصغر خرجت من ماء مهين وبويضة دقيقة لا يزيد وزنها عن واحد من مليون من الغرام الواحد.

لقد ورد في الحديث الشريف عن نبي الرحمة ﷺ أنه قال: «إنَّ أحدكم يُجمع خلقه في بطن أمه أربعين يوماً، ثم يكون في ذلك علقة مثل ذلك، ثم يكون مضغة مثل ذلك» رواه مسلم في كتاب القدر.

أنَّى لسيد الخلق عليه أفضل الصلاة والتسليم أن يتعرَّف على أطوار خلق الجنين من دون علم مسبق بعلوم الطب، ومن دون سابق دراية بالمجاهر والمناظير؟ كيف له أن يكون السبَّاق إلى كشف هذه الحقائق العلمية التي قال فيها ربُّ الأرباب: ﴿مَّا لَكُمْ لَا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَارًا ۝١٣ وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَطْوَارًا ۝١٤﴾ [نوح: ١٣-١٤].

كيف له أن يلمَّ بهذه العلوم وهو ذلك الأميُّ الذي أمضى عمره في بيئة نائية عن شتَّى ضروب العلم وأنواعه؟

﴿سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُۥ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ شَهِيدٌ﴾ [فصلت: ٥٣].

من المعجزات الكثيرة الأخرى في مجال التخلُّق وتحديد جنس الجنين ما ورد في السُّنَّة النبوية الشريفة: «ما من كلّ الماء يكون الولد، وإذا أراد الله خلق شيء لم يمنعه شيء» رواه مسلم في كتاب النكاح، باب العزل.

لقد ثبت في القرن العشرين أن توافر ٢٠ مليوناً من الحيوانات المنوية في نطاف الذكر الذي يقذفه أثناء لقاء جنسي واحد يكفي لإحداث الحمل، علماً أن الإنسان الطبيعي يقذف ٣-٥ مل نطاف، في كل مل من ٨٠-١٠٠ مليون حيوان منوي، أي أنه يقذف في كلّ اتصال من ٢٥٠-٥٠٠ مليون نطفة. تموت ٢٠٪ منها فور قذفها بسبب ضعف في بنيانها وتركيبها، ثم تموت ٢٠٪ في قمة المهبل بسبب حموضة سوائله ومفرزاته. بعد ذلك ستسلك نصف النطف المتبقية الإتجاه الخاطىء عبر قناة الرحم (قناة فالوب) التي لا تحتوي البويضة في لمعتها (تجويفها)، بينما يسبح النصف الآخر - والذي لا تزيد نسبته عن ٣٠٪ من عددها الأصلي الذي تمّ قذفه قبل حين - في الاتجاه الصحيح ليتم اللقاء بين أسرع وأكفأ حيوان منوي وبين البويضة العروس التي تنتظره عند النهاية الخارجية من قناة الرحم قريباً من المبيض، وحتى هذه الفرقة الأخيرة من الجيش الجرّار من النطف الزاحفة ستموت أثناء رحلتها الشّاقة في قناة الرحم، فيصل منها إلى البويضة حوالي ٥٠٠ حيوان منوي فقط، وذلك من أصل ٥٠٠ مليون.

أمّا الآية الكريمة التي تحدَّثت عن مصير هذا الجيش الزاحف من النطف فهي: ﴿ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُۥ مِن سُلَٰلَةٍ مِّن مَّآءٍ مَّهِينٍ﴾ [السجدة: ٨].

والسلالة تعني خلاصة الشيء، وخلاصة الماء المهين هو ما سيتبقّى منه من نطف حيَّة تمكّنت من الصمود والبقاء والاستمرار أثناء رحلتها الطويلة الشاقة من المهبل إلى نهاية قناة الرحم والتي تستغرق من ٧-٤٨ ساعة.

هل يعتقد أحد من الناس أن سيدنا محمد ﷺ قد درس هذه القصة في إحدى الجامعات الألمانية أو الأميركية أو غيرهما؟ أم أنه استورد مجهراً ومنظاراً للرحم ثم راح يستقبل النساء في عيادته ويفحصهنّ ويراقب ما يجري في أرحامهنّ قبيل الإخصاب؟ أم أنه يا ترى استمدّ هذه العلوم من الحضارات الغابرة التي لم تتطرق قطّ إلى أيٍّ من علوم العصر؟ كيف له ﷺ أن يسلّم بهذه الحقيقة العلمية المذهلة قبل أكثر من ١٤٠٠ سنة، وهي لم تكتشف إلا في النصف الثاني من القرن العشرين لولا أنه نبيٌّ

مرسل من رب العالمين الذي لقّنه عن طريق الوحي هذه العلوم وهذه الأسرار الدقيقة لآلية خلق الإنسان التي لا يعلمها إلا من خلق الإنسان. وقدّره!!

﴿وَمَا يَنطِقُ عَنِ ٱلْهَوَىٰٓ ۝٣ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْىٌ يُوحَىٰ ۝٤ عَلَّمَهُۥ شَدِيدُ ٱلْقُوَىٰ ۝٥﴾ [النجم: ٣-٥].

نعم إنه وحيّ عظيم ينطق بوجود الله العليّ الحميد، ويؤكّد أنه وحده الخالق البارىء المصوّر: ﴿مَا خَلَقَ ٱللَّهُ ذَٰلِكَ إِلَّا بِٱلْحَقِّ يُفَصِّلُ ٱلْءَايَٰتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾ [يونس: ٥].

من آيات الإعجاز الإلهية الأخرى التي جاء على ذكرها كتاب الله المجيد والتي كشفت بعض أسرار الخلق، الآية ٦ من سورة الزمر: ﴿يَخْلُقُكُمْ فِى بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمْ خَلْقًا مِّنۢ بَعْدِ خَلْقٍ فِى ظُلُمَٰتٍ ثَلَٰثٍ﴾ [الزمر: ٦].

وبالفعل فقد تأكد لعلماء الطب في العصر الحديث أن الجنين محاط بأغشية على شكل وعاء مملوء بالماء ليحمي الجنين من كل الجهات، وبهذه الأغشية أضحى الجنين محفوظاً بالأغشية ومن ثمَّ بالرحم وأخيراً بتجويف البطن والحوض، فأضحى بذلك محاطاً بثلاث حجرات مظلمات.

أمّا الحكمة من هذه الظلمات التي أحاط الله بها الجنين فإنّها تكمن في اضطراب نموّه وفي الأذيّة التي ستلحق بشبكيّة عينيه إذا غشّاها النور، ولذلك تبقى الأجفان منذ تكوينها في الأسبوع الخامس من الحمل مغلقةً حتى الولادة، أي حتى اكتمال نموّ الجنين ونموّ عينيه وشبكيتيهما. فسبحان الخالق العظيم.

من آيات الإعجاز الأخرى ما جاء في سورة عبس، الآيات: ١٧-١٩: ﴿قُتِلَ ٱلْإِنسَٰنُ مَآ أَكْفَرَهُۥ ۝١٧ مِنْ أَىِّ شَىْءٍ خَلَقَهُۥ ۝١٨ مِن نُّطْفَةٍ خَلَقَهُۥ فَقَدَّرَهُۥ ۝١٩﴾ [عبس: ١٧-١٩].

تُفصح هذه الآيات عن أن جنس الجنين يتحدَّد ويقدَّر ذكراً سيكون أم أنثى منذ اللحظات الأولى من حياته الجنينية، أي منذ التقاء نطفة والده بنطفة والدته.

وكما هو معروف فإنّ في الحيوان المنوي ٢٣ كروموسوماً، الأخير منها صبغي جنسي. لقد تبيَّن أن ٥٠ في المئة من الحيوانات المنوية تحمل صفات الأنوثة [أي الكروموسوم X]، بينما تحمل الـ ٥٠ بالمئة المتبقية الصبغي الجنسي المذكّر Y. أما بويضة الأنثى فهي تحتوي حصراً الكروموسوم الأنثوي الصفات X.

فإذا لقّح حيوان منوي يحمل صفات الذكورة بويضة الأم، فإن الناتج الصبغي الجنسي للجنين سيكون XY، أي أنه سيكون ذكراً. أمّا إذا تمَّ اللقاء بين البويضة وبين حيوان منوي يحمل الصبغي الأنثوي، فإنّ الصيغة الصبغية للبويضة الملقّحة ستكون XX، أي أن الجنين سيكون أنثى. وبما أن تحديد جنس الجنين يتمّ فور التقاء الحيوان

المنوي بالبويضة، لذا جاءت الآية الكريمة على هذا النحو المذهل: ﴿مِن نُّطْفَةٍ خَلَقَهُۥ فَقَدَّرَهُۥ﴾ فسبحانك اللهم.

هناك شعوب ترغب بإنجاب البنين من دون البنات، وهناك من يستاء ويتشاءم إن رُزق بنتاً، وقد كان هناك قبائل عربية وأدت بناتها في الجاهلية تجنباً للفقر والعار، وقد استمروا على ذلك المنكر حتى جاء الإسلام فصقل عقولهم وغيَّر مفاهيمهم، ولكن ما زالت هذه النزعة الجاهلية متفشّية في أرجاء من مجتمعنا العربي. وقد لا يتورّع إنسان ما عن أن يطلّق شريكة حياته فقط لأنها تلد البنات من دون البنين، جاهلين واقع الأمر وحقيقته، ولا يدرون أن النساء لسن سوى أرض تُنبت ما نزرع فيها نحن معشر الرجال.

هذه المعلومة لطيفة وقد أكّدها الطب الحديث، ولكن القرآن الكريم لمّح إليها قبل أكثر من ١٤٠٠ سنة حيث قال: ﴿وَأَنَّهُۥ خَلَقَ ٱلزَّوْجَيْنِ ٱلذَّكَرَ وَٱلْأُنثَىٰ مِن نُّطْفَةٍ إِذَا تُمْنَىٰ ﴿٤٦﴾﴾ [النجم: ٤٥-٤٦].

تشير الآيتان العظيمتان وبوضوح ما بعده وضوح أن تحديد جنس الجنين ذكراً سيكون أم أنثى يكون من النطفة التي تُمنى، والنطفة التي تمنى هي النطفة التي تتدفّق، والذي يتدفّق هو نطاف الرجل لا نطاف المرأة.

وقال عزَّ من قائل: ﴿أَيَحْسَبُ ٱلْإِنسَٰنُ أَن يُتْرَكَ سُدًى ﴿٣٦﴾ أَلَمْ يَكُ نُطْفَةً مِّن مَّنِيٍّ يُمْنَىٰ ﴿٣٧﴾ ثُمَّ كَانَ عَلَقَةً فَخَلَقَ فَسَوَّىٰ ﴿٣٨﴾ فَجَعَلَ مِنْهُ ٱلزَّوْجَيْنِ ٱلذَّكَرَ وَٱلْأُنثَىٰٓ ﴿٣٩﴾﴾ [القيامة: ٣٦-٣٩].

لقد حدَّد رب الأرباب وخالق الأكوان النطفة التي تتحكَّم في تحديد جنس الجنين فقال: ولم يقل منها، (فجعل منه) وهذا يعني وبوضوح ليس كمثله وضوح أن الحيوان المنوي المذكَّر هو الفاعل وليست البويضة (المؤنثة).

أمّا التفسير العلمي لذلك فهو بسيط وبسيط جداً؛ فكما هو معروف فإن الحيوانات المنوية على نوعين؛ أحدهما ذو رأس دقيق مغزلي الشكل وله ذيل طويل ودقيق ويتحرَّك بسرعة كبيرة وهو ذكريُّ الصفات لأنه يحمل الصبغي Y، والآخر كبير الرأس نسبياً. أما بويضة الأنثى فإنها تحتوي في نواتها على الصبغي X حصراً.

فإذا التقى الـ X الذكري مع الـ X الأنثوي كان المولود أنثى، وإذا التقى ال Y مع الـ X كان الجنين ذكراً. فالمسؤول الوحيد عن تحديد جنس الجنين هو الأب لا الأم. فالإناث إذاً لسن سوى أرض تنبت ما يُزرع فيها. وهذا بالضبط ما رمت إليه الآية الكريمة: ﴿وَأَنَّهُۥ خَلَقَ ٱلزَّوْجَيْنِ ٱلذَّكَرَ وَٱلْأُنثَىٰ ﴿٤٥﴾ مِن نُّطْفَةٍ إِذَا تُمْنَىٰ ﴿٤٦﴾﴾ [النجم: ٤٥-٤٦].

وكذلك الآية الرائعة: ﴿نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا۟ حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ﴾ [البقرة: ٢٢٣]. والحرث

في اللغة هو الأرض المخصَّصة للزراعة. فسبحان مالك الملك، وسبحان الذي أحسن كل شيء خلقه.

هذا ويجب أن لا ننسى أن العلقة تنغرس في بطانة الرحم تماماً كما تنغرس حبة الزرع في الأرض فتعطي الأولى مولوداً ذكراً أو أنثى، بينما تعطي الأخرى حباً وقضباً وزيتوناً ونخلاً وحدائق غلباً: ﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ أَزْوَاجِكُم بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ أَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَتِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ﴾ [النحل: ٧٢].

لقد ازداد اهتمام العلماء في العقود الأخيرة بكل ما يبحث في تحديد جنس الجنين قبل ولادته، ثم تطوَّر الأمر في العقدين الأخيرين، فإذا بهم يسعون جادِّين لإيجاد وسائل تمكّنهم من التحكُّم في جنس الجنين. وبعد دراسات مستفيضة وتجارب دؤوبة تمكّنوا من حصر بعض العوامل مستعينين بتكنولوجيا العصر الطبيّة المتطورة.

لقد تبيَّن لهم أن أهم العوامل التي تتحكَّم بجنس الجنين تفاعل مفرزات عنق الرحم قبيل القذف والرعشة لدى الزوجة.

وكما أسلفت، فإن الحيوانات المنوية على نوعين.

أحدهما يحمل صفات الذكورة وفي داخله الصبغي Y، وهو سريع الحركة وذو رأس صغير مدبب مغزلي الشكل وذيله طويل ودقيق ويتأثَّر ويشدَّة في الوسط الحامضي، فهو يتثبَّط ويفنى عدد كبير منه بفعل سوائل ومفرزات عنق الرحم الحامضية التفاعل، ويتحرَّض وينشط في الوسط القلوي.

أما النوع الآخر فهو بطيء الحركة ورأسه كبير نسبياً ومستدير وذيله قصير وغليظ، ويحتوي في داخله الكروموسوم X الذي يمثّل الصفات الأنثوية والجنس الأنثوي، وهو يتحرَّض في الوسط الحامضي ويتثبَّط في الوسط القلوي.

تحتاج الحيوانات المنوية ذكرية الصفات من ٤-٧ ساعات لتجتاز المسافة من عنق المهبل إلى نهاية بوق الرحم الخارجية. أما النطف التي تحمل صفات الأنوثة فإن سباحتها أبطأ وبكثير من ندّتها الذكرية، ويلزمها لتجتاز المسافة نفسها ٢٤-٤٨ ساعة.

لقد تبيَّن في السنوات الأخيرة أن وسط المهبل وعنق الرحم ذو تفاعل حامضيّ خفيف، كما تبيَّن أن هذا التفاعل الحامضي يصبح قوياً إذا أصيبت الزوجة بالتهاب حاد أو مزمن في عنق رحمها.

كما تبيَّن أن هذا الوسط الشديد الحموضة سيفتك بالحيوانات المنوية التي تحمل

الصبغي المذكر وتنشِّط النطف الأنثوية الصفات، وبذلك ستنفرد الأخيرة بحلبة السباق وستبلغ البويضة وستخصِّبها لتنجب وبإذن الله تعالى مولوداً أنثى.

عند الإثارة الجنسية التامّة للزوجة تزداد مفرزات عنق الرحم غزارة وتصبح قلوية التفاعل، خصوصاً إذا بلغت المرأة قمة النشوة فاستجابت وارتعشت.

وبما أن السوائل القلوية تنشِّط سباحة وحركة الحيوانات المنوية الذكرية الصفات وتثبِّط في الوقت ذاته النطف الأنثوية الصفات، لذا ستنفق الغالبية العظمى من النطف الأخيرة وسيثبِّط ما تبقّى منها، فتتخلّف وتنسحب من السباق، بينما تسعى النطف المذكرة بحرية ونشاط فائقين لتحظى بشرف تلقيح البويضة وإنجاب مولود مذكّر بإذن الله تعالى.

أمّا إذا لم تبلغ الزوجة مرحلة الرعشة، كأن تكون مصابة بالضغط أو البرود الجنسي فإن مفرزاتها ستبقى حامضيّة وستكون السبب في إنجاب البنات من دون البنين، ما لم تراجع الطبيب وتتقيَّد بالمعالجة.

لقد توصَّل العلماء إلى هذه الحقيقة العلمية قبل بضع سنين فقط! فأنّى لنبينا الحبيب ﷺ أن يدلي بهذه المعلومة العلمية المذهلة قبل أكثر من ١٤٠٠ سنة؟ أنّى له ذلك وهو أميٌّ بسيط!؟ وهل تعتقد عزيزي القارىء بأنه كان يمتلك مخبراً كيميائياً وخلوياً، ولديه العديد من الكواشف الطبية والتقنيّات التي مكّنته من دراسة مفرزات عنق الرحم ومن تحديد درجة حموضته أو قلويته؟ وهل كان لديه مجهر مكّنه من مشاهدة تأثير المفرزات الحامضية والقلوية على نوعيّ الحيوانات المنوية؟

لقد جاء في «صحيح مسلم» أن أحد أحبار اليهود جاء إلى الرسول الكريم ﷺ فقال له: جئتك لأسألك عن واحدة لا يعلمها إلا نبيّ.

فقال له رسول المحبة والسلام: «هل ينفعك إن أخبرتك»؟

فقال الحبر: أسمع بأذني.

فقال الحبيب ﷺ «سل عمّا بدا لك».

قال اليهودي: من أين يكون شَبَهُ الولد؟

فقال الرسول الكريم ﷺ: «أمّا ماء الرجل فهو غليظ أبيض، وأمّا ماء المرأة فهو أصفر رقيق، فإن علا ماء الرجل ماء المرأة أذكرا بإذن الله تعالى، وإن علا ماء المرأة ماء الرجل أنّثا بإذن الله تعالى».

فقال الحبر اليهودي: صدقت وأنت نبي ثم ذهب.

فقال رسول الله ﷺ لأصحابه الذين شهدوا هذا الحديث: «لقد سألني حين سألني وما عندي علم حتى أنبأني الله تعالى»، أي أنزل له الوحي بالجواب.

أمّا معنى الحديث النبوي الشريف فإنّه واضح وضوح الشمس في كبد السماء: تفرز المرأة عند بلوغها ذروة النشوة سائلاً رقيقاً يميل لونه إلى الأصفر، وهذا ما يدعى علمياً بنطاف أو مني المرأة. يستقرّ ماء المرأة في قاع المهبل وحول عنق رحمها وفي داخل العنق فإذا جاء القذف بعد ذلك ببضع دقائق فإن مني (ماء) الزوج سيتوضّع فوق ماء زوجته (إذا علا ماء الرجل ماء المرأة أذكرا) بإذن الله تعالى. أمّا إذا سبق الزوج زوجته في رعشته فسيتوضع نطافه في قاع المهبل وسيتوضع فوقه نطاق زوجته عندما تلحق رعشتها رعشته، وبذلك سيكون المولود أنثى (وإذا علا ماء المرأة ماء الرجل أنّثا بإذن الله تعالى).

فالقاعدة التي اكتشفها علماء العصر حديثاً قاعدة ثابتة وموجودة مذ أن خلق الله آدم، ولكنه سبحانه وتعالى لم يكشف حجاب الغيب عنها إلا لسيدنا محمد ﷺ لتكون حجّة له على أعدائه وأعداء الإسلام ودليلاً أبدياً مادياً جلياً لأولي الألباب، ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم ونوراً على نورهم.

تأمل يا أخي هذا الحديث الشريف والإعجاز الإلهي الذي يشرق من كلماته ومعانيه؟ ألا يثبت لك هذا وجود الله وعظمته، وأنه العليم الوحيد بأسرار خلقه؟ ألا تعتقد يا أخي أن الله قد أوحى لنبيِّه بهذه الأسرار والعلوم ليثبت للكفار ولمن ساوره شكٌ أنه وحده خالق الإنسان والحيوان والنبات وأنه وحده مالك الملك العليم بأسرار خلقه وبأدقّ دقائق هذا الخلق؟

وبالأسلوب الإلهي الفذّ نفسه أثبت جلّ جلاله لنا أن البعث والحساب (وهما ما زالا من عالم الغيب) واقعان وآتيان لا محالة ليعود أصحاب الإفك والمادية ورافعو راية الكفر والإلحاد عن غيّهم وضلالهم، فضرب سبحانه مثلاً على أشياء حقّة كانت غيبية عندما جاء ذكرها في القرآن الكريم أيام التنزيل ثم بعد أن تطوّرت مداركنا وعقولنا وعلومنا كشف لنا سبحانه وتعالى حجاب الغيب عنها بعد أن تطوّرت مداركنا وعقولنا وعلومنا فأضحت يقينية ومرئية فآمنا بها واستيقنتها أنفسنا.

من هذه الأمور الغيبية حقيقة خلق الإنسان من تراب. لقد تأكدت هذه الحقيقة العلمية بعدما تبيَّن من خلال التحليل الكيميائي تطابق تركيب تراب الأرض مع تراب ورميم الإنسان بعد فناء جسده.

لقد جاء المثل الإلهي مذهلاً يأخذ بالألباب في الآية الخامسة من سورة الحج حيث

قال سبحانه: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِن كُنتُمْ فِى رَيْبٍ مِّنَ ٱلْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَٰكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ ۚ وَنُقِرُّ فِى ٱلْأَرْحَامِ مَا نَشَآءُ إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا﴾ [الحج: ٥].

فبعد أن خلق الله الإنسان من تراب قدَّر فيه أجهزته المختلفة والتي منها الجهاز التناسلي، ثم شاءت حكمته سبحانه وتعالى أن يحافظ على الجنس البشري على سطح الأرض من خلال التزاوج والعمل بالأسباب التي مكّننا منها ليتمّ التناسل من خلال التقاء نطفة الذكر ببويضة الأنثى فقال جلّ قدره: ﴿إِنَّا خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن نُّطْفَةٍ﴾، والنطفة هي الحيوان المنوي المذكر الموجود في النطاف. صحيح أننا نرى النطاف ونعرف أن كميته تتراوح بين ٣-٥ مل في القذف الواحد، إلا أننا لا نرى النطفة إلا بالمجهر، وهذا يعني أن الصحابة الكرام والسلف الصالح لم يعرفوا شيئاً عنها. لذا كان أمر النطفة غيباً في الماضي السحيق فأضحت مرئية في القرن العشرين. وهكذا حال البعث الذي أنتم في ريب منه الآن يا بني آدم ويا أتباع المادية والإلحاد، إنه آتٍ لا محالة وسترونه.

أما الإعجاز الإلهي الآخر الذي يكمن في هذه الآية وهذا المثل العظيم فهو حقيقة خلق الإنسان من نطفة واحدة.

﴿وَأَنَّهُۥ خَلَقَ ٱلزَّوْجَيْنِ ٱلذَّكَرَ وَٱلْأُنثَىٰ ﴿٤٥﴾ مِن نُّطْفَةٍ إِذَا تُمْنَىٰ ﴿٤٦﴾﴾ [النجم: ٤٥-٤٦].

لم يقل سبحانه أنه قد خلق الإنسان من مليون نطفة ولا من ألف ولا ألفين على رغم أن عدد الحيوانات المنوية في النطاف يقدّر بحوالي ٥٠٠ مليون. لقد كانت هذه الحقيقة العلمية من عالم الغيب أيام التنزيل فأضحت مسلّماً بها في القرن العشرين. فكما كشفنا لكم هذا الغيب سترون الساعة في حينها.

وكذلك الحال بالنسبة للعلقة التي ورد ذكرها في الآية فهي لم تكن معروفة قبل القرن العشرين، والمضغة وإن كانت مرئية بالعين المجرَّدة إلا أن خلاياها وأعضاءها التي قد تخلَّقت وتلك التي لم تتخلّق في هذه المرحلة من تكوُّن الجنين لم تكن معروفة قبل اختراع المجاهر الالكترونية!!

لقد جاءت التذكرة الإلهية جلية ومذهلة في المثل الجميل الذي ضربه سبحانه للملحدين ولمن راودته هواجس شيطانية في وجود الله وفي البعث والحساب: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِن كُنتُمْ فِى رَيْبٍ مِّنَ ٱلْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَٰكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ ۚ وَنُقِرُّ فِى ٱلْأَرْحَامِ مَا نَشَآءُ إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا﴾ [الحج: ٥].

كما بيّنت هذه الآية المذهلة أن إرادة الله ومشيته فوق العمل بالأسباب، أي أن

البويضة وإن تخصَّبت ستسقط وسيمجُها الرحم إن أراد لها الله ذلك: ﴿وَنُقِرُّ فِي ٱلْأَرْحَامِ مَا نَشَآءُ إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى﴾.

لقد أكّد العلم الحديث أن ٨٤٪ فقط من البويضات سيتخصّبن وأن ٧٩٪ من التي تخصَّبت ستنغرس في بطانة الرحم لتصبح علقة. كما تبيَّن حديثاً أن ٧٥٪ من هذه العلقات ستثبت في جدار الرحم لتصبح مضغة، وأن عدداً غير قليل من هذه العلقات ستسقط وسيمجّها الرحم فتظنّ المرأة أن دورتها الشهرية قد حضرتها بعد تأخرها، وهي لا تدري أنها كانت حاملاً وقد أجهضت: ﴿وَنُقِرُّ فِي ٱلْأَرْحَامِ مَا نَشَآءُ إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى﴾.

كما تُبيِّن الآية الكريمة أن فترة الحمل مقدَّرة من الخالق جل شأنه منذ الأزل لتكون ٢٨٠ يوماً ﴿إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى﴾.

﴿وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَّرَهُۥ تَقْدِيرًا﴾ [الفرقان: ٢].

﴿وَكُلُّ شَيْءٍ عِندَهُۥ بِمِقْدَارٍ﴾ [الرعد: ٨].

فلو حدثت الولادة بعد أوانها المقدَّر سيصبح حجم الجنين أكبر فيتعذَّر خروجه عبر حوض وفرج أمه. لقد قدَّر الحكيم العليم نمو جسم ورأس الجنين بحيث تتناسب أقطار جمجمته مع أقطار فوهة خروجه من حوض أمه وفرجها. لذا وقبل أن يتطور الطب، وقبل أن تظهر العملية القيصرية إلى عالم الوجود، كان مصير هؤلاء وكثير من أمهاتهم الموت الأكيد.

أمّا ولادة الطفل قبل أجله المقدَّر له فإنها ستتمخَّض عن أطفال خدَّج ضعفاء ناقصي النمو، وفرص بقائهم على قيد الحياة ما زالت ضئيلة على رغم من ازدهار علوم الطب. أما في الماضي البعيد فقد كان مصيرهم الموت الأكيد. فسبحان الخالق العظيم مالك يوم الدين، الذي قدَّر الخلق من ماء مهين، ثم صان ضعفه في قرار مكين [عظام الحوض] إلى قدر معلوم!!

﴿أَلَمْ نَخْلُقكُّم مِّن مَّآءٍ مَّهِينٍ ﴿٢٠﴾ فَجَعَلْنَٰهُ فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿٢١﴾ إِلَىٰ قَدَرٍ مَّعْلُومٍ ﴿٢٢﴾ فَقَدَرْنَا فَنِعْمَ ٱلْقَٰدِرُونَ ﴿٢٣﴾﴾ [المرسلات: ٢٠-٢٣].

والله أسأل أن أكون قد أصبت في تفسير هذه الآيات الباهرات التي أثبتت بالدليل العلميّ والماديّ وجود الله وأنه وحده الخالق البارىء المصور، كما أثبتت أن الإسلام حقّ، وأن القرآن حقٌّ ومن عند الحقّ، وأن محمداً ﷺ رسول الحقّ، وأن البعث والحساب حقّ، وأنهما آتيان، ولكن الحكمة الإلهية شاءت أن لا تُجلّى القيامة إلا

لوقتها. فعلى رغم وضوح الأدلّة والآيات ما زلنا نرى أناساً يتخبّطون، وآخرون يجدّفون في الله، ويجحدون وجوده، وينكرون شرائعه:

﴿وَكَأَيِّن مِّنْ ءَايَةٍ فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ يَمُرُّونَ عَلَيْهَا وَهُمْ عَنْهَا مُعْرِضُونَ﴾ [يوسف: ١٠٥] أولئك: ﴿لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ ءَاذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَآ أُوْلَٰٓئِكَ كَٱلْأَنْعَٰمِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْغَٰفِلُونَ﴾ [الأعراف: ١٧٩]. أما الأنعام فهي البهائم.

لقد حاول عدد كبير من الطبيعيين والملحدين أن يصنّعوا مخلوقات من العدم تجاري خلق الله في روعته ودقته فصنّعوا مواداً كيميائية شديدة الشبه بالأحماض الأمينية الريبية التي تتكون منها الكروموسومات والجينات ثم عرّضوها لظروف بيئية مختلفة، وانتظروا عليها سنين طويلة علّها تبدي نشاطات حيوية، أو تتحول إلى مخلوقات دنيا كالجراثيم والفيروسات والطحالب، ليؤكدوا فكرة النشوء الذاتي للمخلوقات، فإذا بمادتهم تبقى جماداً لا حياة فيها ولا روح، ولكي يداروا خيبتهم قالوا: إن الإنسان يخلق الإنسان بالتزاوج والتناسل، وهم أعجز عن أن يخلقوا ذباباً ولو اجتمعوا له.

إنهم يخلطون بين الخلق وبين وضع الأسباب في أجسامهم ليتم أمر الله الذي يقضي باستمرار الحياة على الأرض، ﴿أَفَرَءَيْتُم مَّا تُمْنُونَ ۝٥٨ ءَأَنتُمْ تَخْلُقُونَهُۥٓ أَمْ نَحْنُ ٱلْخَٰلِقُونَ ۝٥٩﴾ [الواقعة: ٥٨-٥٩] لذا، ولمن أراد أن يخلق أقول: إن عليه أن يأتي بخلق جديد ليس له وجود، وأن ينتهج أسلوباً جديداً في الخلق يبتدعه من تلقاء نفسه ليميّز عمله عن خلق الله. وإن هو أراد أن يقلّد خلق الله، فإنني أدعوه ليخلق حيواناً منوياً وبويضة من صنع يديه، ثم ينجب منهما ما يشاء.

لقد فشلت أجيال كثيرة متعاقبة من علماء الإلحاد والمادية في خلق شيء من العدم، لذا راحوا يعبثون بخلق الله وبالجينات المتوضّعة على الكروموسومات التي تحمل الشيفرة الإلهية الفذّة التي تتحكّم في صفات الأجيال القادمة، وتحافظ على النوع والجنس عبر العصور، ثم أخذوا يربطون من خلال الهندسة الوراثية بين بعض الأمراض وبعض الخلل في بعض الجينات، فاكتشفوا مسببات بعض الأمراض الوراثية، ثم راحوا يتعاملون مع هذه الجينات، ويغيّرون بعضها، فتغلبوا على بعض الأمراض وبنجاح. ولكنهم لم ولن يتمكنوا من صنع كروموسوم واحد، ولا حتى جين واحد، ولن يتمكنوا من استبدال المريضة بأخرى تمّ تصنيعها في مخابرهم، لأن هذا خلق الله ولا يمكن لأحد أن يخلق شيئاً مهما كان بسيطاً، فالخلق كل الخلق لله وحده لا شريك له.

أخيراً، قام بعض المارقين على الله باستبدال نواة بويضة إحدى النعاج بنواة خلية

أخرى أخذها من ضرع نعجة أخرى ثم حرّضها على الانقسام فانقسمت وتمخضت تجربتهم عن ولادة النعجة دولّي.

لقد نسي الذين قاموا بهذه التجربة التي أطلقوا عليها اسم الاستنساخ أن المواد التي قامت عليها تجربتهم كانت من صنع الله، وأنهم لم يحضُروا شيئاً في مخابرهم، ولم يأتوا بشيء من عندهم، ولم يخلقوا لا نعجة ولا حتى قدم نعجة، وعلى الرغم من ذلك راحوا يتبجّحون ويتشدّقون ويفترون.

غِذاءُ الجَنينِ

➢ رسول الله ﷺ: خَلَقَكُم مِن سَبعٍ، يَعني مِنَ: العَظمِ وَالعصَبِ وَالعُروقِ وَاللَّحمِ وَالجِلدِ وَالشَّعرِ وَالرّوحِ.

ورَزَقَكُم مِن سَبعٍ، يَعني: مِن دَمِ الحَيضِ أوَّلاً في بَطنِ الأُمِّ، ثُمَّ اللَّبَنِ، ثُمَّ الماءِ، ثُمَّ النَّباتِ مِنَ الأرضِ، ثُمَّ الثِّمارِ مِنَ الشَّجَرِ، ثُمَّ اللُّحومِ مِنَ الأنعامِ، ثُمَّ العَسَلِ مِنَ النَّحلِ؛ فَاسجُدوا للهِ عَلى سَبعَةِ أعضاءٍ(١). فَجَعَلَهُ غِذاءً لِلوَلَدِ(٢).

ما يَنفَعُ الجَنينَ مِنَ الأغذِيَةِ

➢ رسول الله ﷺ: أطعِموا حَبالاكُمُ اللُّبانَ فَإِنَّ الصَّبِيَّ إذا غُذِّيَ في بَطنِ أُمِّهِ بِاللُّبانِ اشتَدَّ قَلبُهُ، وزيدَ في عَقلِهِ، فَإِن يَكُ ذَكَراً كانَ شُجاعاً، وإن وُلِدَت أُنثى عَظُمَت عَجيزَتُها فَتَحظى بِذلِكَ عِندَ زَوجِها(٣).

نَوعُ الجَنينِ

➢ رسول الله ﷺ: ماءُ الرَّجُلِ أبيَضُ وماءُ المَرأةِ أصفَرُ، فَإِذا اجتَمَعا فَعَلا

---

(١) مستدرك الوسائل، ج ٤، ص ٤٨٥، ح ٥٢٣٠.
(٢) المناقب لابن شهرآشوب، ج٤، ص ٢٥٢.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٢٣، ح ٦.

مَنِيُّ الرَّجُلِ مَنِيَّ المَرأَةِ أذكَرا بِإذنِ اللهِ، وإذا عَلا مَنِيُّ المَرأَةِ مَنِيَّ الرَّجُلِ آنَثا بِإذنِ اللهِ(١).

سبب الذكور

واعلم أنَّ سبب الإذكار أمورٌ: منها كثرة منيّ الرَّجل وحرارته، وموافقته الجماع وقت طهر المرأة، ودرور المنيّ من اليمين، فَإِنَّهُ أسخن وأثخن، وكذلك إذا وقع في يمين الرَّحم، وأن يكون الرَّجلُ شَبِقاً غزير المنيّ، وتكون المرأةُ غير شبقةٍ ولا غزيرَة المنيّ؛ ويؤيد ذلك.

➢ الإمام الصادق ﷺ: عَلَيكَ بِالهِندَباءِ، فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي الماءِ، ويُحَسِّنُ الوَلَدَ، وهُوَ حارٌّ لَيِّنٌ، يَزيدُ فِي الوَلَدِ الذُّكورَةَ(٢).

سبب المشابهة

➢ مسند احمد عن أمّ سلمة: إنَّ أُمَّ سُلَيم قالَت: يا رَسولَ اللهِ، المَرأَةُ تَرى زَوجَها فِي المَنامِ يَقَعُ عَلَيها، أعَلَيها غُسلٌ؟

قالَ: نَعَم، إذا رَأَت بَلَلاً.

فَقالَت أُمُّ سَلَمَةَ: أوَ تَفعَلُ ذلِكَ(٣)؟!

فَقالَ: تَرِبَت يَمينُكِ! أنّى يَأتي شَبَهُ الخُؤولَةِ إلاّ مِن ذلِكَ، أيُّ النُّطفَتَينِ سَبَقَت إلَى الرَّحِمِ غَلَبَت عَلَى الشَّبَهِ(٤).

---

(١) صحيح مسلم، ج ١، ص ٢٥٢، ح ٣٤.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٣، ح ٦.
(٣) في المعجم الكبير، «أوَ يكون ذلك من المرأة».
(٤) مسند ابن حنبل، ج ١٠، ص ٢٠٤، ح ٢٦٦٩٣.

- رسول الله ﷺ: نُطفَةُ الرَّجُلِ بَيضاءُ غَليظَةٌ، ونُطفَةُ المَرأَةِ صَفراءُ رَقيقَةٌ؛ فَأَيُّهُما غَلَبَت صاحِبَتَهُما فَالشَّبَهُ لَهُ، وإنِ اجتَمَعا جَميعاً كانَ مِنها ومِنهُ[(١)].
- عنه ﷺ: إنَّ ماءَ الرَّجُلِ غَليظٌ أبيَضُ، وماءَ المَرأَةِ رَقيقٌ أصفَرُ؛ فَمِن أيِّهِما عَلا أو سَبَقَ يَكونُ مِنهُ الشَّبَهُ[(٢)].
- عنه ﷺ: تَخَيَّروا لِنُطَفِكُم؛ فَإِنَّ النِّساءَ يَلِدنَ أشباهَ إخوانِهِنَّ وأخَواتِهِنَّ[(٣)].
- قصص الأنبياء عن شَهرِ بن حَوشَب: لَمّا قَدِمَ رَسولُ اللهِ ﷺ المَدينَةَ، أتاهُ رَهطٌ[(٤)] مِنَ اليَهودِ، فَقالوا: إنّا سائِلوكَ عَن أربَعِ خِصالٍ، فَإِن أخبَرتَنا عَنها صَدَّقناكَ وآمَنّا بِكَ... قالوا: عَنِ الشَّبَهِ كَيفَ يَكونُ مِنَ المَرأَةِ وإنَّمَا النُّطفَةُ لِلرَّجُلِ؟

  فَقالَ: أنشُدُكُم بِاللهِ، أتَعلَمونَ أنَّ نُطفَةَ الرَّجُلِ بَيضاءُ غَليظَةٌ وأنَّ نُطفَةَ المَرأَةِ حَمراءُ رَقيقَةٌ؟ فَأَيَّتُهُما غَلَبَت صاحِبَتَها كانَت لَهَا الشَّبَهُ.

  قالوا: اللّهُمَّ، نَعَم[(٥)].

القاعدة العلمية لهذا الحديث

أمّا معنى الحديث النبوي الشريف فإنّه واضح وضوح الشمس في كبد السماء: تفرز المرأة عند بلوغها ذروة النشوة سائلاً رقيقاً يميل لونه إلى الأصفر، وهذا ما يدعى علمياً بنطاف أو مني المرأة. يستقرّ ماء المرأة في قاع المهبل وحول عنق رحمها وفي داخل العنق فإذا جاء القذف بعد ذلك ببضع دقائق فإن مني (ماء) الزوج سيتوضّع فوق ماء

(١) كنز العمّال، ج ١٦، ص ٤٨٣، ح ٤٥٥٦٤.
(٢) صحيح مسلم، ج ١، ص ٢٥٠، ح ٣٠.
(٣) تاريخ دمشق، ج ٥٢، ص ٣٦٢، ح ١١٠٦٨.
(٤) الرَّهط: عدد يجمع من ثلاثة إلى عشرة (لسان العرب، ج ٧، ص ٣٠٥).
(٥) قصص الأنبياء، ص٢٩٦، ح٣٦٩.

زوجته (إذا علا ماء الرجل ماء المرأة أذكرا) بإذن الله تعالى. أمّا إذا سبق الزوج زوجته في رعشته فسيتوضع نطافه في قاع المهبل، وسيتوضع فوقه نطاف زوجته عندما تلحق رعشتها رعشته، وبذلك سيكون المولود أنثى (وإذا علا ماء المرأة ماء الرجل أنثا بإذن الله تعالى).

فالقاعدة التي اكتشفها علماء العصر حديثاً قاعدة ثابتة وموجودة مذ أن خلق الله آدم، ولكنه سبحانه وتعالى لم يكشف حجاب الغيب عنها إلاّ لسيدنا محمد ﷺ لتكون حجّة له على أعدائه وأعداء الإسلام ودليلاً أبدياً مادياً جلياً لأولي الألباب، ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم ونوراً على نورهم.

تأمل يا أخي هذا الحديث الشريف والإعجاز الإلهي الذي يشرق من كلماته ومعانيه؟ ألا يثبت لك هذا وجود الله وعظمته، وأنه العليم الوحيد بأسرار خلقه؟ ألا تعتقد يا أخي أن الله قد أوحى لنبيّه بهذه الأسرار والعلوم ليثبت للكفار ولمن ساوره شكٌ أنه وحده خالق الإنسان والحيوان والنبات وأنه وحده مالك الملك العليم بأسرار خلقه وبأدقّ دقائق هذا الخلق؟

وبالأسلوب الإلهي الفذّ نفسه أثبت جلَّ جلاله لنا أن البعث والحساب (وهما ما زالا من عالم الغيب) واقعان وآتيان لا محالة ليعود أصحاب الإفك والمادية ورافعوا راية الكفر والإلحاد عن غيِّهم وضلالهم، فضرب سبحانه مثلاً على أشياء حقّة كانت غيبية عندما جاء ذكرها في القرآن الكريم أيام التنزيل ثم بعد أن تطوّرت مداركنا وعقولنا وعلومنا كشف لنا سبحانه وتعالى حجاب الغيب عنها بعد أن تطوّرت مداركنا وعقولنا وعلومنا فأضحت يقينية ومرئية فآمنا بها واستيقنتها أنفسنا.

مُدَّةُ الحَملِ

➢ الكافي عن عبد الرحمن بن سَيابَة عمّن حدّثه عن الإمام الباقر عليه السلام، قال: سَأَلتُهُ عَن غايَةِ الحَملِ بِالوَلَدِ في بَطنِ أُمِّهِ كَم هُوَ؛ فَإِنَّ النّاسَ يَقولونَ: رُبَّما بَقِيَ في بَطنِها سِنينَ؟

فَقالَ: كَذَبوا! أقصى حَدِّ الحَملِ تِسعَةُ أشهُرٍ لا يَزيدُ لَحظَةً، ولو زادَ ساعَةً لَقَتَلَ أُمَّهُ قَبلَ أن يَخرُجَ[1].

(١) الكافي، ج ٦، ص ٥٢، ح ٣.

➢ المناقب: كانَ الهَيثَمُ في جَيشٍ فَلَمّا (جاءَ) جاءَتِ امرَأتُهُ بَعدَ قُدومِهِ بِسِتَّةِ أشهُرٍ بِوَلَدٍ فَأنكَرَ ذلِكَ مِنها، وجاءَ بِهِ عُمَرَ وقَصَّ عَلَيهِ فَأمَرَ بِرَجمِها، فَأدرَكَها عَلِيٌّ عليه السلام مِن قَبلِ أن تُرجَمَ.

ثُمَّ قالَ لِعُمَرَ: اِربَع[1] عَلى نَفسِكَ، إنَّها صَدَقَت، إنَّ اللهَ تَعالى يَقولُ: ﴿وَحَمْلُهُۥ وَفِصَـٰلُهُۥ ثَلَـٰثُونَ شَهْرًا﴾[2] وقالَ: ﴿وَٱلْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَـٰدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ﴾[3] فَالحَملُ وَالرِّضاعُ ثَلاثونَ شَهراً.

فَقالَ عُمَرُ: لَولا عَلِيٌّ لَهَلَكَ عُمَرُ! وخَلّى سَبيلَها، وألحَقَ الوَلَدَ بِالرَّجُلِ.

شرح ذلك: أقلُّ الحَملِ أربعونَ يَوماً وهو زَمَنُ انعقادِ النّطفة، وأقَلُّهُ لخروجِ الولدِ حَيّاً ستّة أشهرٍ؛ وذلِكَ أنّ النّطفة تبقى فِي الرَّحم أربعين يوماً، ثُمَّ تَصيرُ عَلَقَةً أربعينَ يَوماً، ثمَّ تَصيرُ مُضغةً أربَعين يَوماً، ثُمَّ تَتصوَّر في أربعينَ يوماً وتَلِجُها الرّوحُ في عشرينَ يَوماً، فَذلِكَ ستّة أشهرٍ، فيكونُ الفِصال في أربعةٍ وعشرينَ شهراً، فيكون الحملُ في ستّة أشهرٍ[4].

تَحنيكُ المَولودِ

➢ الإمام عليّ عليه السلام: حَنِّكوا[5] أولادَكُم بِالتَّمرِ، هكَذا فَعَلَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله بِالحَسَنِ وَالحُسَينِ عليهما السلام[6].

➢ الكافي عن الإمام الباقر عليه السلام: يُحَنَّكُ المَولودُ بِماءِ الفُراتِ، ويُقامُ فِي أُذُنِهِ.

---

(١) رَبَعَ: وقف وانتظر وتحبّس، ومنها قولهم: ارْبَعْ عليك أو على نفسك (القاموس المحيط، ج ٣، ص ٢٤).

(٢) سورة الأحقاف، الآية: ١٥.

(٣) سورة الأحقاف، الآية: ١٥.

(٤) المناقب لابن شهر آشوب، ج ٢، ص ٣٦٥.

(٥) حَنَكَ الصبيَّ: إذا مضغ تمراً أو غيره فدلكه بحَنكه، كحنّكه (القاموس المحيط، ج ٣، ص ٣٠٠).

(٦) الكافي، ج ٦، ص ٢٤، ح ٣ و ٤.

وفي رِوايَةٍ أُخرى: حَنّكوا أولادَكُم بِماءِ الفُراتِ وبِتُربَةِ قَبرِ الحُسَينِ عليه السلام، فَإِن لَم يَكُن فَبِماءِ السَّماءِ(١).

غِذاءُ النُّفَساءِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: ما لِلنُّفَساءِ عِندي شِفاءٌ مِثلُ الرُّطَبِ، وما لِلمَريضِ مِثلُ العَسَلِ(٢).

➤ الإمام عليّ عليه السلام: قالَ رَسولُ اللهِ صلى الله عليه وآله: لِيَكُن أوَّلُ ما تَأكُلُ النُّفَساءُ الرُّطَبَ؛ فَإِنَّ اللهَ تَعالى قالَ لِمَريَمَ: ﴿وَهُزِّيَ إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا﴾ [مريم: ٢٥].

قيلَ: يا رَسولَ اللهِ، فَإِن لَم يَكُن أوانُ الرُّطَبِ؟

قالَ: سَبعَ تَمَراتٍ مِن تَمرِ المَدينَةِ، فَإِن لَم يَكُن فَسَبعَ تَمَراتٍ مِن تَمرِ أمصارِكُم؛ فَإِنَّ اللهَ عزَّ وجلَّ يَقولُ:

وعِزَّتي وجَلالي وعَظَمَتي وَارتِفاعِ مَكاني، لا تَأكُلُ نَفساءُ يَومَ تَلِدُ الرُّطَبَ فَيَكونُ غُلاماً إلاّ كانَ حَليماً، وإن كانَت جارِيَةً كانَت حَليمَةً(٣).

تَأكيدُ لَبَنِ الأُمِّ

➤ الإمام عليّ عليه السلام: ما مِن لَبَنٍ يُرضَعُ بِهِ الصَّبِيُّ أعظَمُ بَرَكَةً عَلَيهِ مِن لَبَنِ أُمِّهِ(٤).

(١) الفردوس، ج ٤، ص ٨٥، ح ٦٢٦٤.
(٢) الفردوس، ج ٤، ص ٨٥، ح ٦٢٦٥.
(٣) الكافي، ج٦، ص٢٢، ح٤٤.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٤٠، ح ١.

دَورُ الأكلِ وَالشُّربِ في الصِّحَّةِ وَالمَرَضِ

قِلَّةُ الأكلِ

الحَثُّ على قِلَّةِ الأكلِ

- رسول الله ﷺ: إنَّ أهلَ البَيتِ لَيَقِلُّ طُعمُهُم؛ فَتَستَنيرُ بُيوتُهُم(١).
- عنه ﷺ: مَن كَثُرَ تَسبيحُهُ وتَمجيدُهُ، وقَلَّ طَعامُهُ وشَرابُهُ ومَنامُهُ، اِشتاقَتهُ المَلائِكَةُ(٢).
- الإمام عليّ عليه السلام - فِي الحِكَمِ المَنسوبَةِ إلَيهِ -: لا تَطلُبِ الحَياةَ لِتَأكُلَ، بَلِ اطلُبِ الأَكلَ لِتَحيا(٣).
- الإمام عليّ عليه السلام - فِي الحِكَمِ المَنسوبَةِ إلَيهِ -: يَنبَغي لِلعاقِلِ أن يَتَذَكَّرَ عِندَ حَلاوَةِ الغِذاءِ مَرارَةَ الدَّواءِ(٤).

فَوائِدُ قِلَّةِ الأكلِ الظّاهِرِيَّةُ

- الإمام عليّ عليه السلام: قِلَّةُ الأَكلِ يَمنَعُ كَثيراً مِن أعلالِ الجِسمِ(٥).
- عنه عليه السلام: إنَّ صِحَّةَ الجِسمِ مِن قِلَّةِ الطَّعامِ، وقِلَّةِ الماءِ(٦).

(١) المعجم الأوسط، ج ٥، ص ٢٢٩، ح ٥١٦٥.
(٢) تنبيه الخواطر، ج ٢، ص ١١٦. (٣) شرح نهج البلاغة، ج ٢٠، ص ٣٣٣، ح ٨٢٤.
(٤) شرح نهج البلاغة، ج ٢٠، ص ٢٧٢، ح ١٤٩.
(٥) غرر الحكم، ح ٦٧٦٨. (٦) تحف العقول، ص ١٧٢.

➢ الإمام الرضا عليه السلام : لَو أنَّ النّاسَ قَصَروا فِي الطَّعامِ، لَاستَقامَت أبدانُهُم[(١)].

➢ عنه عليه السلام : إنَّ الجَسَدَ بِمَنزِلَةِ الأرضِ الطَّيِّبَةِ الخَرابِ؛ إن تُعوهِدَت بِالعِمارَةِ وَالسَّقيِ مِن حَيثُ لا تَزدادُ مِنَ الماءِ فَتَغرَقَ ولا تَنقُصُ مِنهُ فَتَعطَشَ، دامَت عِمارَتُها وكَثُرَ رَيعُها وزَكا زَرعُها. وإن تَغافَلتَ عَنها فَسَدَت ونَبَتَ فيهَا العُشبُ. وَالجَسَدُ بِهذِهِ المَنزِلَةِ وَالتَّدبيرِ فِي الأغذِيَةِ وَالأشرِبَةِ، يَصلُحُ ويَصِحُّ وتَزكو العافِيَةُ فيهِ.

وَانظُر... ما يُوافِقُكَ وما يُوافِقُ مَعِدَتَكَ، ويَقوى عَلَيهِ بَدَنُكَ ويَستَمرِئُهُ مِنَ الطَّعامِ وَالشَّرابِ، فَقَدِّرهُ لِنَفسِكَ وَاجعَلهُ غِذاءَكَ[(٢)].

فَوائِدُ قِلَّةِ الأكلِ الباطِنِيَّةُ

صَفاءُ الفِكرِ

➢ الإمام عليّ عليه السلام : مَن قَلَّ أكلُهُ صَفا فِكرُهُ[(٣)].

نورُ القَلبِ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله : إذا أقَلَّ الرَّجُلُ الطُّعمَ، مُلِئَ جَوفُهُ نوراً[(٤)].

جَوامِعُ مَنافِعِ قِلَّةِ الأكلِ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله : مَن قَلَّ طُعمُهُ، صَحَّ بَدَنُهُ وصَفا قَلبُهُ، ومَن كَثُرَ طُعمُهُ، سَقِمَ بَدَنُهُ وقَسا قَلبُهُ[(٥)].

---

(١) مكارم الأخلاق، ج ٢، ص ١٨٠، ح ٢٤٦٦.

(٢) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ١٣.

(٣) غرر الحكم، ح ٨٤٦٢.

(٤) الفردوس، ج ١، ص ٢٩٠، ح ١١٣٨.

(٥) تنبيه الخواطر، ج ٢، ص ٢٢٩.

➢ الإمام عليّ عليه السلام: عَلَيكُم بِالقَصدِ[١] فِي المَطاعِمِ؛ فَإِنَّهُ أبعَدُ مِنَ السَّرَفِ، وأصَحُّ لِلبَدَنِ، وأعوَنُ عَلَى العِبادَةِ[٢].

➢ مصباح الشريعة: قالَ الصّادِقُ عليه السلام: قِلَّةُ الأكلِ مَحمودٌ في كُلِّ قَومٍ؛ لِأَنَّ فيهِ مَصلَحَةُ الباطِنِ وَالظّاهِرِ[٣].

الحِميَةُ

مَعنَى الحِميَةِ

➢ الإمام الكاظم عليه السلام: لَيسَ الحِميَةُ أن تَدَعَ الشَّيءَ أصلاً لا تَأكُلَهُ، ولكِنَّ الحِميَةَ أن تَأكُلَ مِنَ الشَّيءِ وتُخَفِّفَ[٤].

➢ الإمام الرضا عليه السلام: لَيسَ الحِميَةُ مِنَ الشَّيءِ تَركَهُ، إنَّمَا الحِميَةُ مِنَ الشَّيءِ الإِقلالُ مِنهُ[٥].

➢ الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه السلام: أروي عَنِ العالِمِ عليه السلام أنَّهُ قالَ: ... رَأسُ الحِميَةِ الرِّفقُ بِالبَدَنِ[٦].

➢ الإمام الكاظم عليه السلام: لَيسَ مِن دَواءٍ إلّا وهُوَ يُهَيِّجُ داءً، ولَيسَ شَيءٌ فِي البَدَنِ أنفَعَ مِن إمساكِ اليَدِ إلّا عَمّا يُحتاجُ إلَيهِ[٧].

➢ الدعوات: رُوِيَ: لا تَأكُل ما قَد عَرَفتَ مَضَرَّتَهُ، ولا تُؤثِر هَواكَ عَلى راحَةِ بَدَنِكَ[٨].

---

(١) القَصْد: بين الإسراف والتقتير (الصحاح، ج ٢، ص ٥٢٥).
(٢) غرر الحكم، ح ٦١٥٣.
(٣) مصباح الشريعة، ص ٢٣٧.
(٤) الكافي، ج ٨، ص ٢٩١، ح ٤٤٣.
(٥) عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ١، ص ٣٠٩، ح ٧٢.
(٦) الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه السلام، ص ٣٤٠.
(٧) الكافي، ج ٨، ص ٢٧٣، ح ٤٠٩.
(٨) الدعوات، ص ٨١، ح ٢٠٢.

الحثُّ على الحِميَةِ

➤ عنه صلى الله عليه وآله : الحِميَةُ رَأسُ الدَّواءِ، وَالمَعِدَةُ بَيتُ الدّاءِ، وعَوِّدوا كُلَّ جِسمٍ مَا اعتادَ[1].

➤ الإمام عليّ عليه السلام : مَن لَم يَصبِر عَلى مَضَضِ[2] الحِميَةِ، طالَ سُقمُهُ[3].

➤ عنه عليه السلام : لا تُنالُ الصِّحَّةُ إلاّ بِالحِميَةِ[4].

الحثُّ على التَّجوُّعِ

فَوائِدُ التَّجَوُّعِ الجِسمِيَّةُ

صِحَّةُ البَدَنِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله : صوموا تَصِحّوا[5].

➤ عنه صلى الله عليه وآله : إنَّ اللهَ عزَّ وجلَّ أوحى إلى نَبِيٍّ مِن أنبِياءِ بَني إسرائيلَ: أن أخبِر قَومَكَ أن لَيسَ عَبدٌ يَصومُ يَوماً ابتِغاءَ وَجهي، إلاّ أصحَحتُ جِسمَهُ وأعظَمتُ أجرَهُ[6].

➤ الإمام عليّ عليه السلام : الصِّيامُ أحَدُ الصِّحَّتَينِ[7].

➤ عنه عليه السلام : التَّجَوُّعُ[8] أنفَعُ الدَّواءِ[9].

---

(١) الأحكام النبوية، ج ٢، ص ٧.
(٢) المَضَضُ: الوَجَع (لسان العرب، ج ٧، ص ٢٣٣).
(٣) غرر الحكم، ح ٩٢١٠.
(٤) غرر الحكم، ح ١٠٦٠٥.
(٥) الدعوات، ص ٧٦، ح ١٧٩.
(٦) شُعب الإيمان، ج ٣، ص ٤١٢، ح ٣٩٢٣.
(٧) غرر الحكم، ح ١٦٨٣.
(٨) تجوّع: أي تعمّد الجوع (لسان العرب، ج ٨، ص ٦٢).
(٩) غرر الحكم، ح ٩٠٣.

طيبُ الطَّعام

➢ الإمام الهادي عليه السلام : السَّهَرُ ألَذُّ لِلمَنامِ، وَالجوعُ يَزيدُ في طيبِ الطَّعامِ[1].

(١) نزهة الناظر، ص ١٤١، ح ١٨.

كَثرَةُ النَّهَم

ذَمُّ النَّهم

➤ رسول الله ﷺ : ما مَلأَ آدَمِيٌّ وِعاءً شَرّاً مِن بَطنٍ. حَسبُ الآدَمِيِّ لُقَيماتٌ يُقِمنَ صُلبَهُ؛ فَإِن غَلَبَتِ الآدَمِيَّ نَفسُهُ، فَثُلُثٌ لِلطَّعامِ وثُلُثٌ لِلشَّرابِ وثُلُثٌ لِلنَّفَسِ(١).

➤ عنه ﷺ : سَيَكونُ مِن بَعدي سُنَّةٌ؛ يَأكُلُ المُؤمِنُ في مِعاءٍ واحِدٍ، ويَأكُلُ الكافِرُ في سَبعَةِ أمعاءٍ(٢).

➤ عنه ﷺ : المُؤمِنُ يَأكُلُ في مِعىً واحِدٍ، وَالكافِرُ يَأكُلُ في سَبعَةِ أمعاءٍ(٣).

ذَمُّ أكلِ الألوانِ مِنَ الطَّعام

➤ عنه ﷺ : شِرارُ أُمَّتي قَومٌ وُلِدوا فِي النَّعيمِ وغُذّوا بِهِ، يَأكُلونَ مِنَ الطَّعامِ ألواناً، ويَلبَسونَ مِنَ الثِّيابِ ألواناً، ويَركَبونَ مِنَ الدَّوابِّ ألواناً، يَتَشَدَّقونَ فِي الكَلامِ(٤).

➤ الإمام عليّ عليه السلام : الألوانُ يُعَظِّمنَ البَطنَ ويُخَدِّرنَ الأليَتَينِ(٥).

---

(١) سنن ابن ماجة، ج ٢، ص ١١١١، ح ٣٣٤٩.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٢٦٨، ح ١.
(٣) صحيح البخاري، ج ٥، ص ٢٠٦١، ح ٥٠٧٨. جامع الأخبار، ص ٢١٧، ح ٥٤٥، بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٣٢٥، ح ١.
(٤) المستدرك على الصحيحين، ج ٣، ص ٦٥٧، ح ٦٤١٨.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣١٧، ح ٨.

مَضارُّ النَّهَمِ الظّاهِرِيَّةُ

أنواعُ الأسقام

- ➤ الإمام عليّ عليه السلام : مَن غَرَسَ في نَفسِهِ مَحَبَّةَ أنواعِ الطَّعامِ، اِجتَنى ثِمارَ فُنونِ الأسقامِ[1].
- ➤ عنه عليه السلام : إدمانُ الشِّبَعِ يورِثُ أنواعَ الوَجَعِ[2].
- ➤ عنه عليه السلام : الشِّبَعُ يُكثِرُ الأدواءَ[3].
- ➤ عنه عليه السلام : إيّاكَ وإدمانَ الشِّبَعِ؛ فَإِنَّهُ يُهَيِّجُ الأسقامَ ويُثيرُ العِلَلَ[4].
- ➤ عنه عليه السلام : كُلُّ داءٍ مِنَ التُّخَمَةِ ما خَلاَ الحُمّى؛ فَإِنَّها تَرِدُ وُروداً[5].
- ➤ الإمام الصادق عليه السلام : فَسادُ الجَسَدِ في كَثرَةِ الطَّعامِ، وفَسادُ الزَّرعِ في كَسبِ الآثامِ، وفَسادُ المَعرِفَةِ في تَركِ الصَّلاةِ عَلى خَيرِ الأنامِ[6].

جَوامِعُ مَضارِّ البِطنَةِ

- ➤ رسول الله صلى الله عليه و آله : إيّاكُم وَالبِطنَةَ؛ فَإِنَّها مَفسَدَةٌ لِلبَدَنِ، ومَورَثَةٌ لِلسَّقَمِ، ومَكسَلَةٌ لِلعِبادَةِ[7].
- ➤ الإمام عليّ عليه السلام : إيّاكُم وَالبِطنَةَ؛ فَإِنَّها مَقساةٌ لِلقَلبِ، مَكسَلَةٌ عَنِ الصَّلاةِ، مَفسَدَةٌ لِلجَسَدِ[8].

---

(١) غرر الحكم، ح ٩٢١٩.
(٢) غرر الحكم، ح ١٣٦٣.
(٣) غرر الحكم، ح ٩١٢.
(٤) غرر الحكم، ح ٢٦٨١.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٢٦٩، ح ٨.
(٦) مستدرك الوسائل، ج١٦، ص٢١٣، ح١٩٦٣٢.
(٧) الدعوات، ص ٧٤، ح ١٧٢.
(٨) غرر الحكم، ح ٢٧٤٢.

➢ عنه عليه السلام - في الحِكَم المَنسوبَةِ إلَيهِ -: مَن شَبِعَ عوقِبَ فِي الحالِ ثَلاثَ عُقوباتٍ: يُلقَى الغِطاءُ عَلى قَلبِهِ، وَالنُّعاسُ عَلى عَينِه، والكَسَلُ عَلى بَدَنِهِ(١).

➢ لقمان عليه السلام - لابنِهِ -: يا بُنَيَّ، إذَا امتلأتِ المَعِدَةُ نامَتِ الفِكرَةُ، وخَرِسَتِ الحِكمَةُ، وقَعَدَتِ الأعضاءُ عَنِ العِبادَةِ(٢).

➢ مصباح الشريعة: قالَ الصّادِقُ عليه السلام: كَثرَةُ النَّومِ يَتَوَلَّدُ مِن كَثرَةِ الشُّربِ، وكَثرَةُ الشُّربِ مِن كَثرَةِ الشِّبَعِ؛ وهُما يُثقِلانِ النَّفسَ عَنِ الطّاعَةِ، ويُقَسِّيانِ القَلبَ عَنِ التَّفَكُّرِ وَالخُضوعِ(٣).

➢ مصباح الشريعة: قالَ الصّادِقُ عليه السلام: لَيسَ شَيءٌ أضَرَّ عَلى قَلبِ المُؤمِنِ مِن كَثرَةِ الأكلِ، وهِيَ مورِثَةٌ لِشَيئَينِ: قَسوَةِ القَلبِ، وهَيَجانِ الشَّهوَةِ(٤).

مضارُّ الأكلِ عَلَى الشِّبَعِ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله: الأَكلُ عَلَى الشِّبَعِ؛ يورِثُ البَرَصَ(٥) (٦).

➢ الدعوات: رُوِيَ: الدّاءُ الدَّوِيُّ(٧) إدخالُ الطَّعامِ عَلَى الطَّعامِ(٨).

(١) شرح نهج البلاغة، ج ٢٠، ص ٣٢٠، ح ٦٧٤.
(٢) تنبيه الخواطر، ج ١، ص ١٠٢.
(٣) مصباح الشريعة، ص ٢٥٣.
(٤) مصباح الشريعة، ص ٢٣٩.
(٥) البَرَصُ: بياض يظهر في ظاهر البدن (القاموس المحيط، ج ٢، ص ٢٩٥).
(٦) الأمالي للصدوق، ص ٦٣٦، ح ٨٥٤.
(٧) الدّاء الدَّوِيّ: الذي عسرَ علاجه وأعيا الأطبّاء... فالتوصيف للمبالغة؛ كلَيلٍ ألْيَل ويومٍ أيْوَم (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ١٩٠).
(٨) الدعوات، ص ٨١، ح ٢٠٢.

افتِتاحُ الطَّعامِ بِالمِلحِ وَاختِتامُهُ بِهِ أو بِالخَلِّ

➢ رسول الله ﷺ : مَنِ افتَتَحَ طَعامَهُ بِالمِلحِ وخَتَمَ بِهِ، عوفِيَ مِنِ اثنَينِ وسَبعينَ داءً، مِنهَا الجُذامُ وَالبَرَصُ(١).

➢ الإمام عليّ عليه السلام : اِبدَؤوا بِالمِلحِ في أوَّلِ طَعامِكُم؛ فَلَو يَعلَمُ النّاسُ ما فِي المِلحِ لَاختاروهُ عَلَى التِّرياقِ(٢) المُجَرَّبِ.

➢ مَنِ ابتَدَأَ طَعامَهُ بِالمِلحِ ذَهَبَ عَنهُ سَبعونَ داءً وما لا يَعلَمُهُ إلاَّ اللهُ عزَّ وجلَّ(٣).

➢ الإمام الباقر عليه السلام : أوحَى اللهُ عزَّ وجلَّ إلى موسَى بنِ عِمرانَ عليه السلام : أن مُر قَومَكَ يَفتَتِحوا بِالمِلحِ ويَختَتِموا بِهِ، وإلاّ فَلا يَلوموا إلاّ أنفُسَهُم(٤).

➢ الإمام الصادق عليه السلام : إنَّ بَني إسرائيلَ كانوا يَستَفتِحونَ بِالخَلِّ ويَختِمونَ بِهِ، ونَحنُ نَستَفتِحُ بِالمِلحِ ونَختِمُ بِالخَلِّ(٥).

➢ الإمام الكاظم عليه السلام : لا يُخصِبُ(٦) خِوانٌ لا مِلحَ عَلَيها، وأصَحُّ لِلبَدَنِ أن يُبدَأَ بِهِ في أوَّلِ الطَّعامِ(٧).

الأكلُ بَعدَ الجوعِ وَالشَّهوَةِ

➢ رسول الله ﷺ : كَبُرَ مَقتاً عِندَ اللهِ الأَكلُ مِن غَيرِ جوعٍ، وَالنَّومُ مِن غَيرِ سَهَرٍ(٨).

---

(١) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١١٤، ح ٣٧٧.
(٢) التِّرياق: ما يستعمل لدفع السّمّ من الأدوية والمعاجين، وهو روميّ معرّب (مجمع البحرين، ج ٢، ص ٧٦٠).
(٣) الخصال، ص ٦٢٣، ح ١٠.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٦.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٠، ح ١٢.
(٦) الخِصبُ: النماء والبركة (المصباح المنير، ص ١٧٠).
(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٦، ح ٥.
(٨) الفردوس، ج ٣، ص ٣٠٦، ح ٤٩٢٠.

➤ عنه ﷺ: ثَلاثَةٌ يَستَوجِبونَ المَقتَ مِنَ اللهِ تَعالى: الأَكلُ مِن غَيرِ جوعٍ، وَالنَّومُ مِن غَيرِ سَهَرٍ، وَالضَّحكُ مِن غَيرِ عَجَبٍ(١).

➤ الإمام عليّ عليه السلام: مَن أرادَ ألاّ يَضُرَّهُ طَعامٌ فَلا يَأكُل حَتّى يَجوعَ وتَنقى مَعِدَتُهُ(٢).

➤ الإمام الصادق عليه السلام - مِن وَصِيَّتِهِ لِعُنوانَ البَصرِيِّ -: أُوصيكَ بِتِسعَةِ أشياءَ؛ فَإِنَّها وَصِيَّتي لِمُريدِي الطَّريقِ إلَى اللهِ تَعالى، وَاللهَ أسأَلُ أن يُوَفِّقَكَ لِاستِعمالِهِ. ثَلاثَةٌ مِنها في رِياضَةِ النَّفسِ...

أمَّا اللَّواتي فِي الرِّياضَةِ: فَإِيّاكَ أن تَأكُلَ ما لا تَشتَهيهِ؛ فَإِنَّهُ يورِثُ الحَماقَةَ وَالبَلَهَ، ولا تَأكُل إلاّ عِندَ الجوعِ، وإذا أكَلتَ فَكُل حَلالاً وسَمِّ اللهَ(٣).

عيسى عليه السلام - في مَواعِظِهِ -: يا بَني إسرائيلَ، لا تَأكُلوا حَتّى تَجوعوا، وإذا جُعتُم فَكُلوا ولا تَشبَعوا؛ فَإِنَّكُم إذا شَبِعتُم غَلُظَت رِقابُكُم، وسَمِنَت جُنوبُكُم(٤)، ونَسيتُم رَبَّكُم(٥).

البَدءُ بِأَخَفِّ الأَغذِيَةِ

➤ الإمام الرضا عليه السلام: اِبدَأ في أوَّلِ طَعامِكَ بِأَخَفِّ الأَغذِيَةِ الَّتي يَغتَذي بَدَنُكَ، بِقَدرِ عادَتِكَ وبِحَسَبِ وَطَنِكَ (طاقتك) ونَشاطِكَ وزَمانِكَ(٦).

الإمساكُ قَبلَ الشِّبَعِ

➤ رسول الله ﷺ: كُل وأنتَ تَشتَهي، وأمسِك وأنتَ تَشتَهي(٧).

---

(١) كنز العمّال، ج ١٦، ص ٥٩، ح ٤٣٩٣٢.
(٢) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ٢٩ وص ٦٠.
(٣) مشكاة الأنوار، ص ٥٦٤، ح ١٩٠١.
(٤) جَنبُ الإنسان: ما تحت إبطه إلى كَشحِه [خاصرته]، والجمع جُنُوب (المصباح المنير، ص ١١٠).
(٥) المحاسن، ج ٢، ص ٢٣٣، ح ١٧١٢.
(٦) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ١٥.
(٧) طبّ النبيّ ﷺ، ص ٢.

➢ الإمام عليّ عليه السلام: مَن أرادَ ألاّ يَضُرَّهُ طَعامٌ فَلا يَأكُل، حَتّى يَجوعَ وتَنقى مَعِدَتُهُ، فَإِذا أكَلَ فَليُسَمِّ اللهَ وَليُجِدِ المَضغَ وَليَكُفَّ عَنِ الطَّعامِ وهُوَ يَشتَهيهِ، ويَحتاجُ إلَيهِ[1].

➢ عنه عليه السلام - في وَصِيَّتِهِ لِكُمَيلِ بنِ زِيادٍ -: يا كُمَيلُ، لا توقِرَنَّ[2] مَعِدَتَكَ طَعاماً ودَع فيها لِلماءِ مَوضِعاً ولِلرّيحِ مَجالاً، ولا تَرفَع يَدَكَ مِنَ الطَّعامِ إلاّ وأنتَ تَشتَهيهِ، فَإِن فَعَلتَ ذلِكَ فَأَنتَ تَستَمرِئُهُ؛ فَإِنَّ صِحَّةَ الجِسمِ مِن قِلَّةِ الطَّعامِ وقِلَّةِ الماءِ[3].

➢ الإمام الرضا عليه السلام: مَن أخَذَ زِيادَةً لَم يُفِدهُ، ومَن أخَذَ بِقَدرٍ لا زِيادَةٍ عَلَيهِ ولا نَقصٍ غَذّاهُ ونَفَعَهُ، وكَذلِكَ الماءُ. فَسَبيلُكَ أن تَأخُذَ مِنَ الطَّعامِ مِن كُلِّ صِنفٍ مِنهُ في إبّانِهِ[4]، وَارفَع يَدَكَ مِنَ الطَّعامِ وبِكَ إلَيهِ بَعضُ القَرَمِ[5]؛ فَإِنَّهُ أصَحُّ لِبَدَنِكَ، وأذكى لِعَقلِكَ، وأخَفُّ عَلى نَفسِكَ إن شاءَ اللهُ[6].

الاستِلقاءُ عَلَى القَفا بَعدَ الطَّعامِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: الاِستِلقاءُ بَعدَ الشِّبَعِ: يُسمِنُ البَدَنَ، ويُمرِئُ الطَّعامَ، ويَسُلُّ الدّاءَ[7].

➢ الإمام الرضا عليه السلام: إذا أكَلتَ شَيئاً فَاستَلقِ عَلى قَفاكَ، وضَع رِجلَكَ اليُمنى عَلَى اليُسرى[8].

(١) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ٢٩ وص ٦٠.
(٢) الوِقْرُ: الحِمْلُ، وأوقَرَتِ النَّخلةُ: أي كثر حملها (الصحاح، ج ٢، ص ٨٤٨).
(٣) تحف العقول، ص ١٧٢.
(٤) إبّان كلّ شيء: وقته وحينه الذي يكون فيه (لسان العرب، ج ١٣، ص ٤). وفي بحار الأنوار: «كفايتك في أيّامه» بدل «من كلّ صنف منه في إبّانه».
(٥) القَرَمُ: شِدّة شهوة اللّحم، ثم اتّسع حتى استعمل في الشوق إلى كلّ شيء (القاموس المحيط، ج ٤، ص ١٦٣).
(٦) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ١٤.
(٧) الدعوات، ص ٨٠، ح ٢٠٠.
(٨) الكافي، ج ٦، ص ٢٩٩، ح ٢١.

➤ المحاسن عن أحمد بن محمّد بن أبي نصر عمّن ذكره: رَأَيتُ أبَا الحَسَنِ الرِّضا عليه السلام إذا تَغَدّى استَلقى عَلى قَفاهُ، وألقى رِجلَهُ اليُمنى عَلَى اليُسرى(١).

اجتِنابُ الأكلِ عَلى الشِّبعِ

➤ رسول الله ﷺ - لِعَلِيٍّ عليه السلام -: يا عَلِيُّ، أربَعَةٌ يَذهَبنَ ضَياعاً: الأكلُ عَلَى الشِّبَعِ، وَالسِّراجُ فِي القَمَرِ، وَالزَّرعُ فِي السَّبَخَةِ، وَالصَّنيعَةُ عِندَ غَيرِ أهلِها(٢).

➤ الإمام الصادق عليه السلام: أربَعَةٌ يَذهَبنَ ضَياعاً: البَذرُ فِي السَّبَخَةِ، وَالسِّراجُ فِي القَمَرِ، وَالأكلُ عَلَى الشِّبَعِ، وَالمَعروفُ إلى مَن لَيسَ بِأَهلِهِ(٣).

➤ عنه عليه السلام: ثَلاثَةٌ فيهِنَّ المَقتُ مِنَ اللهِ عزَّ وجلَّ: نَومٌ مِن غَيرِ سَهَرٍ، وضِحكٌ مِن غَيرِ عَجَبٍ، وأكلٌ عَلَى الشِّبَعِ(٤).

اجتِنابُ أكلِ الطَّعامِ الحارِّ

➤ رسول الله ﷺ: إيّاكُم وَالطَّعامَ الحارَّ! فَإِنَّهُ يَذهَبُ بِالبَرَكَةِ، وعَلَيكُم بِالبارِدِ؛ فَإِنَّهُ أهنأُ وأعظَمُ بَرَكَةً(٥).

➤ عنه ﷺ: بَرِّدوا طَعامَكُم يُبارَك لَكُم فيهِ(٦).

➤ عنه ﷺ: أبرِدُوا الطَّعامَ الحارَّ؛ فَإِنَّ الطَّعامَ الحارَّ غَيرُ ذي بَرَكَةٍ(٧).

(١) المحاسن، ج ٢، ص ٢٣٦، ح ١٧٢٣.
(٢) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٤، ص ٣٧٣، ح ٥٧٦٢.
(٣) الخصال، ص ٢٦٣، ح ١٤٢.
(٤) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ١، ص ٥٠٣، ح ١٤٤٤.
(٥) أُسد الغابة، ج ١، ص ٤٢٢ الرقم ٥٠٥.
(٦) الجامع الصغير، ج ١، ص ٤٨٤، ح ٣١٣٤.
(٧) المستدرك على الصحيحين، ج ٤، ص ١٣٢، ح ٧١٢٥.

➤ عنه ﷺ : أبرِدوا طَعامَكُم؛ فَإِنَّهُ أعظَمُ لِلبَرَكَةِ(١).

اجتنابُ النَّوم بعدَ الطَّعام

➤ رسول الله ﷺ : أذيبوا طَعامَكُم بِذِكرِ اللهِ وَالصَّلاةِ، ولا تَناموا عَلَيهِ فَتقسُوَ قُلوبُكُم(٢).

فوائد النوم وحالاته

النَّوْمُ، فهو حالةٌ للبدن، يتبعها غور الحرارة الغريزيّة. والقوى إلى باطن البدن، لطلب الراحة، فمنه طبيعيّ، وغير طبيعيّ.

فالطبيعي: هو إمساك القوى النَّفْسَانِيَّةُ عن أفعالها، وهي قُوَى الحسّ والحركة الإرَادية، ومتى أمسكَتْ هذه الْقُوَى عَنْ تَحْرِيك البدن، اسْتَرْخى واجْتَمَعَتِ الرُّطُوبَاتُ والأبخرة، التي كانت تتحلَّل وتتفرَّق بالحركات واليقظة في الدماغ الذي هو مبدأ هذه القوى، فيتخدَّر ويسترخِي، وذلك هو النوم الطبيعيّ.

النوم الغير طبيعي

وأما النوم الغير الطبيعيّ: فيكون لعارض أو مرض، وذلك أن تستولي الرطوبات على الدِّماغ، [استيلاء لا تقدر الْيَقَظَةُ عَلَى تَفْرِيقها، أَوْ تَصْعَد ابِخَرَةٌ رَطِبَةٌ كثيرة، كما يكون عقب الامتلاء من الطعام والشراب، فَتُثْقِلُ الدماغ وترخيه، فيتخدَّر، ويقع إمساكُ القوى النفسانية عن أفعالها، فيكون النوم.

فوائد النوم

وللنوم فائدتان:

إحداهما: سكون الجوارح وإراحتها مِمّا يعرض لها من التَّعَبِ، فيريح الحواسّ من نصَبِ اليقظة، ويزيل الإعياء والكَلال.

---

(١) كنز العمّال، ج ١٥، ص ٢٤٩، ح ٤٠٨٠٠.
(٢) المعجم الأوسط، ج ٥، ص ١٦٣، ح ٤٩٥٢.

والثانية: هضم الغذاء ونُضْج الأخلاط، لأن الحرارة الغريزية في وقت النوم تغور إلى باطن البدن، فتعين على ذلك، لهذا يَبْرُد ظاهرُهُ ويحتاج النَّائِمُ إلى فضل دثار، وأفضل هيئات النوم ما كان أوَّلاً على الشِّقِّ الأيمن، ليستقر الطعامُ بهذه الهيئة في المعدة، استقراراً حسناً، لأنَّ الْمَعِدَة أميلُ إلى الجانب الأيمن قليلاً، ثم على الشِّقِّ الأيسر، ليسرع الهضم بذلك. لاستمالة الكبد على الْمِعِدَة، [ثم أخيراً على الجانب الأيمن، ليكون الغذاء أسرع انحداراً عن المعدة] ولأن كثرة النوم على الجانب الأيسر مُضِرٌّ بالقلب، بسبب ميل الأعضاء إليه.

أفضل النوم

وأفضل النوم هو ما كان بعد انحدار الطعام من البطن الأعلى، ويكون ما عسى أن يتبعه من النفخ والقَراقرَ فإن النوم عقيب الامتلاء مُضِرٌّ بالرُّوح والجسد.

النوم المعتدل

والنوم المعتدل ممكِّنٌ للقوى الطبيعية من أفعالها، مريح للقوة النفسانية، مكثِرٌ من جوهر حاملها، حتى إنه ربما عاد بإرخائه مانعاً من تحلل الأرواح. ونوم النهار رديء يورث الأمراض الرطوبية والنوازل، ويفسد اللون، ويُورث الطِّحال، ويرخي العَصَب ويُكسِّل، ويضعف الشهوة، فيجب أن يُتجنَّبَ إلا في الصيف وقت الهاجرة.

نوم الغداة

قال علماء الطب: ونوم الغداة هو بعد الانتباه من نوم الليل والقيام، وقبل التَّبرُّز والحركة الرِّياضِيَّة والاغتذاء. وهو مُضِرٌّ جِدّاً، لإرخائه البدن، وإفساده الفضلات التي يجب تحليلها بالرياضة، فتُحْدِثُ تكسيراً وإعياءً وضعفاً.

وأما الحمق: فنومة ما بعد العصر، لا ينامها من الأصحاء إلا أحمق أو سكران.

وذكر بعضهم: أن النوم في القمر يحيل اللون إلى الصُّفرة، وَيُثَقِّلُ الرأسَ.

والنوم في الشمس ينشر الداء الدفين.

ونوم الإنسان بعضه في الشمس، ونصفه في الظِّلِّ رديء منهيٌّ عنه، وكذلك قعودُهُ فيها.

وقيل: إن الحكمة في قوله ﷺ: «ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الأَيْمَن»: لئلا يستغرق

في النوم، لتعلق القلب الذي هو أَمْيَل إلى جهة اليسار حينئذٍ، إلى جهة اليمين، وقلق النَّفس من ذلك، بخلاف قراره في النَّوْمِ بجهة اليسار، ودَعَة النَّفْسِ لذلك.

أردأ صفات النوم

وأردأ صفات النوم: ما كان فيه الإنسان منبطحاً على وجهه، ويدلُّ عليه قول أبقراط في «تقدمة المعرفة» حيث قال: وأما نوم المريض على بطنه من غير أن تكون عادة في صِحَّته جرت بذلك، فذلك يدلُّ على اختلاط عقل، وعلى ألمٍ في نواحي البطن، وقيل في تفسير ذلك: لأنه يخالف العادة الجيدة، إلى هيئة رديئة، من غير سبب ظاهر ولا باطن.

آدابُ أكلِ اللَّحم

اجتنابُ أكلِ اللَّحمِ النِّيءِ

- الإمام الباقر عليه السلام : إنَّ رَسولَ اللهِ صلى الله عليه وآله نَهى أن يُؤكَلَ اللَّحمُ غَريضاً[١]، وقالَ: إنَّما تأكُلُهُ السِّباعُ، ولكِن حَتّى تُغَيِّرَهُ الشَّمسُ أوِ النّارُ[٢].
- الإمام الرضا عليه السلام : أكلُ اللَّحمِ النِّيءِ يورِثُ الدّودَ فِي البَطنِ[٣].

اجتنابُ إدمانِ أكلِ اللَّحم

- الإمام عليّ عليه السلام : لا تَجعَلوا بُطونَكُم مَقابِرَ الحَيَوانِ[٤].
- الإمام الصادق عليه السلام : كانَ عَلِيٌّ عليه السلام يَكرَهُ إدمانَ اللَّحمِ ويَقولُ: إنَّ لَهُ ضَراوَةً[٥] كَضَراوَةِ الخَمرِ[٦].
- ربيع الأبرار: فِي الحَديثِ: مَن داوَمَ عَلَى اللَّحمِ أربَعينَ يَوماً قَسا قَلبُهُ، ومَن تَرَكَهُ أربَعينَ يَوماً ساءَ خُلُقُهُ[٧].

---

(١) غَرِيضاً: أي طَرِيّاً (النهاية، ج ٣، ص ٣٦٠).
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣١٣، ح ١.
(٣) طبّ الإمام الرضا عليه السلام ، ص ٢٨.
(٤) شرح نهج البلاغة، ج ١، ص ٢٦.
(٥) الضَّراوَة: العادة، يقال: ضَرِيَ الشيءُ بالشيء، إذا اعتاده فلا يكاد يصبر عنه (لسان العرب، ج ١٤، ص ٤٨٢).
(٦) المحاسن، ج ٢، ص ٢٦١، ح ١٨٢٧.
(٧) ربيع الأبرار، ج ٢، ص ٧٠٦.

عَدمُ تَركِ أكلِ اللَّحمِ أربَعينَ يَوماً

- رسول الله ﷺ : مَن لَم يَأكُلِ اللَّحمَ أربَعينَ يَوماً ساءَ خُلُقُهُ، فَكُلُوا اللَّحمَ؛ فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي السَّمعِ(١).
- عنه ﷺ : عَلَيكُم بِاللَّحمِ؛ فَإِنَّ اللَّحمَ يُنمِي اللَّحمَ، ومَن مَضى لَهُ أربَعونَ صَباحاً لَم يَأكُل لَحماً ساءَ خُلُقُهُ، ومَن ساءَ خُلُقُهُ فَأَطعِموهُ اللَّحمَ، ومَن أكَلَ شَحمَةً أنزَلَت مِثلَها مِنَ الدّاءِ(٢).

آدابُ أكلِ الفاكِهَةِ

الغَسلُ بِالماءِ

- الكافي عن فُراتِ بن أحنَفَ عن الإمام الصادق عليه السلام : إنَّ لِكُلِّ ثَمَرَةٍ سَمّاً؛ فَإِذا أتَيتُم بِها فَمَسّوها بِالماءِ - أوِ اغمِسوها فِي الماءِ ـ، يَعني اغسِلوها(٣).

الأكلُ في إقبالِها وَالتَّركُ في إدبارِها

- رسول الله ﷺ : عَلَيكُم بِالفاكِهَةِ في إقبالِها؛ فَإِنَّها مَصَحَّةٌ لِلأَبدانِ مَطرَدَةٌ لِلأَحزانِ، وألقوها في إدبارِها؛ فَإِنَّها داءُ الأَبدانِ(٤).
- الدعوات: رُوِيَ: ... كُلِ الفاكِهَةَ في إقبالِ دَولَتِها(٥)، وأفضَلُها الرُّمّانُ وَالاُترُجُّ(٦).

---

(١) الفردوس، ج ٣، ص ٦٢٧، ح ٥٩٦٠. (٢) المحاسن، ج ٢، ص ٢٥٦، ح ١٨٠٧.

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٠، ح ٤، المحاسن، ج ٢، ص ٣٧٤، ح ٢٣٠٨ وفيه «سماماً» بدل «سمّاً»، بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ١١٨، ح ٧.

(٤) طبّ النبيّ ﷺ ، ص ٧، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٩٦.

(٥) الدَّولة: الفعل والانتقال من حال إلى حال (لسان العرب، ج ١١، ص ٢٥٢).

(٦) الدعوات، ص ١٥٩، ح ٤٣٦.

آدابُ الشُّربِ

ما يَنبَغي في الشُّربِ

الشُّربُ بِثَلاثَةِ أنفاسٍ

- سنن أبي داوود عن أنس: إنَّ النَّبِيَّ ﷺ كانَ إذا شَرِبَ تَنَفَّسَ ثَلاثاً وقالَ: هُوَ أهنَأُ وأمرَأُ وأبرَأُ(١).
- رسول الله ﷺ: إذا شَرِبَ أحَدُكُم الماءَ وتَنَفَّسَ ثَلاثاً كانَ آمِناً(٢).

شُربُ الماءِ قائِماً بِالنَّهارِ وجالِساً بِاللَّيلِ

- رسول الله ﷺ - لِعَلِيٍّ عليه السلام -: يا عَلِيُّ، اِشرَبِ الماءَ قائِماً؛ فَإِنَّهُ أقوى لَكَ وأصَحُّ(٣).
- الإمام الصادق عليه السلام: شُربُ الماءِ مِن قِيامٍ بِالنَّهارِ أقوىَ وأصَحُّ لِلبَدَنِ(٤).
- عنه عليه السلام: شُربُ الماءِ مِن قِيامٍ بِالنَّهارِ أدَرُّ لِلعَرَقِ، وأقوى لِلبَدَنِ(٥).

---

(١) مسند ابن حنبل، ج ٤، ص ٢٣٨، ح ١٢١٨٧، المستدرك على الصحيحين، ج ٤، ص ١٥٤، ح ٧٢٠٥ وفيه «أروى» بدل «أهنأ»، المصنف لابن شيبة، ج ٥، ص ٥٢١، ح ١ وليس فيه ذيله، الطبقات الكبرى، ج ١، ص ٣٨٤، تاريخ بغداد، ج ٨، ص ١١٠ الرقم ٤٢٢٩، حلية الأولياء، ج ٩، ص ٥٧ وليس فيه «ثلاثاً».

(٢) طبّ النبيّ ﷺ، ص ٥.

(٣) الجعفريّات، ص ١٦٢.

(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٨٢، ح ١.

(٥) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص ٣٥٣، ح ٤٢٤٣.

➤ الإمام الباقر عليه السلام : الشُّربُ قائِماً أقوى لَكَ وأصَحُّ(١).

➤ الإمام الصادق عليه السلام : شُربُ الماءِ مِن قِيامٍ بِالنَّهارِ يُمرِئُ الطَّعامَ، وشُربُ الماءِ مِن قِيامٍ بِاللَّيلِ، يورِثُ الماءَ الأَصفَرَ(٢).

➤ الإمام عليّ عليه السلام : إيّاكُم وشربَ الماءِ مِن قِيامٍ عَلى أرجُلِكُم(٣)؛ فَإِنَّهُ يورِثُ الدّاءَ الَّذي لا دَواءَ لَهُ أو يُعافِيَ اللهُ عزَّ وجلَّ(٤).

➤ الإمام الباقر أو الإمام الصادق عليهما السلام : لا تَشرَب وأنتَ قائِمٌ، ولا تَبُل في ماءٍ نَقيعٍ(٥)، ولا تَطُف بِقَبرٍ، ولا تَخلُ في بَيتٍ وَحدَكَ، ولا تَمشِ في نَعلٍ واحِدٍ؛ فَإِنَّ الشَّيطانَ أسرَعُ ما يَكونُ إلَى العَبدِ إذا كانَ عَلى بَعضِ هذِهِ الأَحوالِ(٦).

شُربُ الماءِ الفاتِرِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام : شَيئانِ صالِحانِ لَم يَدخُلا جَوفَ واحِدٍ قَطُّ فاسِداً إلاّ أصلَحاهُ، وشَيئانِ فاسِدانِ لَم يَدخُلا جَوفاً قَطُّ صالِحاً إلاّ أفسَداهُ؛ فَالصّالِحانِ: الرُّمّانُ، وَالماءُ الفاتِرُ(٧)، وَالفاسِدانِ: الجُبنُ، وَالقَديدُ(٨).

➤ مكارم الأخلاق: عنه عليه السلام (٩)، قالَ: الماءُ المَغلِيُّ(١٠) يَنفَعُ مِن كُلِّ

(١) تهذيب الأحكام، ج ٩، ص ٩٤، ح ٤٠٩.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٨٣، ح ٢.
(٣) قال الصدوق قدس سره: يعني بالليل، أمّا النهار فإنّ شرب الماء من قيام أدرّ للعروق وأقوى للبدن كما قال الصادق عليه السلام (علل الشرائع، ص ٤٦٥).
(٤) الخصال، ص ٦٣٤، ح ١٠.
(٥) نَقَعَ الماءُ: اجتمعَ في المنقَع، والمنقَع: الموضِع يستنقعُ فيه الماء (الصحاح، ج ٣، ص ١٢٩٢).
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٥٣٤، ح ٨.
(٧) ماءٌ فاترٌ: بين الحارّ والبارد (لسان العرب، ج٥، ص ٤٣).
(٨) الكافي، ج ٦، ص ٣١٤، ح ٥.
(٩) هكذا جاء مضمراً. وفي مستدرك الوسائل نقلاً عن مكارم الأخلاق نسبه إلى النبيّ صلى الله عليه وآله.
(١٠) الظاهر أنّ المراد به ما فتر بعد غليانه.

شَيءٍ، ولا يَضُرُّ مِن شَيءٍ(١).

العَبُّ

➤ عنه صلى الله عليه وآله: مُصُّوا الماءَ مَصّاً ولا تَعُبّوهُ عَبّاً؛ فَإِنَّهُ يوجَدُ مِنهُ الكُبادُ(٢).

الشُّربُ أثناءَ الأَكلِ

➤ الإمام الرضا عليه السلام: مَن أرادَ ألاّ تُؤذِيَهُ مَعِدَتُهُ فَلا يَشرب عَلى طَعامِهِ ماءً حَتّى يَفرُغَ مِنهُ، ومَن فَعَلَ ذلِكَ رَطِبَ بَدَنُهُ، وضَعُفَ مَعِدَتُهُ، ولَم تَأخُذِ العُروقُ قُوَّةَ الطَّعامِ؛ لِأَنَّهُ يَصيرُ فِي المَعِدَةِ فِجاً(٣) إذا صُبَّ الماءُ عَلَى الطَّعامِ أوَّلاً فَأَوَّلاً(٤).

الشُّربُ إثرَ الدَّسَمِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: الشُّربُ عَلى أثَرِ الدَّسَمِ داءٌ فِي البَطنِ(٥).

➤ عنه صلى الله عليه وآله: شُربُ الماءِ عَلى أثَرِ الدَّسَمِ يُهَيِّجُ الدّاءَ(٦).

كَثرةُ شُربِ الماءِ

➤ عنه عليه السلام: لَو أنَّ النّاسَ أقَلّوا مِن شُربِ الماءِ، لَاستَقامَت أبدانُهُم(٧).

---

(١) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٤٠، ح ١٠٩٥.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٨١، ح ١.
(٣) في المصدر: «فجأة» والتصويب من بحار الأنوار. والفِجّ من كلّ شيء: ما لم ينضج (لسان العرب، ج ٢، ص ٣٤٠).
(٤) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٣٥.
(٥) الفردوس، ج ٢، ص ٣٦٢، ح ٣٦١٦.
(٦) المحاسن، ج ٢، ص ٣٩٨، ح ٢٣٩٠.
(٧) المحاسن، ج ٢، ص ٣٩٧، ح ٢٣٨٥.

➤ عنه عليه السلام : مَن أقَلَّ مِن شُربِ الماءِ، صَحَّ بَدَنُهُ(١).

➤ عنه عليه السلام : أقلِل مِن شُربِ الماءِ؛ فَإِنَّهُ يَمُدُّ(٢) كُلَّ داءٍ، وَاجتَنِبِ الدَّواءَ ما احتَمَلَ بَدَنُكَ الدّاءَ(٣).

---

(١) المحاسن، ج ٢، ص ٣٩٨، ح ٢٣٨٨.

(٢) قال العلّامة المجلسي قدس سره: يمدُّ: من المدّ بمعنى الجذب، أو من الإمداد بمعنى الإعانة، وعلى التقديرين الضمير في قوله: «فإنّه» راجع إلى شرب الماء؛ أي إكثاره (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٤٥٦).

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٨٢، ح ٢.

وَجَباتُ الأكلِ

البكْرَةُ وَالعَشيُّ

➤ الكافي عن شهاب بن عبد ربّه: شَكَوتُ إلى أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام ما ألقى مِنَ الأوجاعِ وَالتُّخَمِ، فَقالَ لي: تَغَدَّ وتَعَشَّ، ولا تَأكُل بَينَهُما شَيئاً؛ فَإِنَّ فيهِ فَسادَ البَدَنِ، أما سَمِعتَ اللهَ عزَّ وجلَّ يَقولُ: ﴿وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا﴾ (١) (٢).

تَأكيدُ الغَداءِ وَالنَّهيُ عَن تَركِهِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: مَن أرادَ البَقاءَ - ولا بَقاءَ - فَليُباكِرِ الغَداءَ، وَليُجَوِّدِ الحِذاءَ، وَليُخَفِّفِ الرِّداءَ، وَليُقِلَّ مُجامَعَةَ النِّساءِ(٣).

تَأكيدُ العَشاءِ وَالنَّهيُ عَن تَركِهِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: لا تَدَعُوا العَشاءَ ولَو بِكَفٍّ مِن تَمرٍ؛ فَإِنَّ تَركَهُ يُهرِمُ(٤).

➤ عنه صلى الله عليه وآله: لا تَدَعُوا العَشاءَ ولَو عَلى حَشَفَةٍ(٥)، إنّي أخشى عَلى أُمَّتي مِن تَركِ العَشاءِ الهَرَمَ؛ فَإِنَّ العَشاءَ قُوَّةُ الشَّيخِ وَالشّابِّ(٦).

➤ الإمام الصادق عليه السلام: أصلُ خَرابِ البَدَنِ تَركُ العَشاءِ(٧).

---

(١) سورة مريم، الآية: ٦٢

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٢٨٨، ح ٢.

(٣) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص ٥٥٥، ح ٤٩٠٢.

(٤) سنن ابن ماجة، ج ٢، ص ١١١٣، ح ٣٣٥٥.

(٥) الحَشَفُ: اليابس الفاسد من التمر، وقيل: الضعيف الذي لا نوى له كالشيص (النهاية، ج ١، ص ٣٩١).

(٦) المحاسن، ج ٢، ص ١٩٦، ح ١٥٧١.

(٧) الكافي، ج ٦، ص ٢٨٨، ح ٢.

- عنه عليه السلام : يَنبَغي لِلشَّيخِ الكَبيرِ الاّ يَنامَ إلاّ وجَوفُهُ مِمتَلِئٌ مِنَ الطعامِ؛ فإنَّهُ أهدَأُ لِنَومِهِ وأطيَبُ لِنَكهَتِهِ[١].
- الإمام الصادق عليه السلام : تَركُ العَشاءِ مَهرَمَةٌ، ويَنبَغي لِلرَّجُلِ إذا أسَنَّ ألاّ يَبيتَ إلاّ وجَوفُهُ مُمتَلِئٌ مِنَ الطَّعامِ[٢].
- الإمام الصادق عليه السلام : مَن تَرَكَ العَشاءَ لَيلَةً ماتَ عِرقٌ في جَسَدِهِ ولا يَحيا أبَداً[٣].
- الكافي عن سليمان بن جعفر الجعفري: كانَ أبُو الحَسَنِ عليه السلام لا يَدَعُ العَشاءَ ولَو بِكَعكَةٍ[٤].

وكانَ يَقولُ عليه السلام : إنَّهُ قُوَّةٌ لِلجِسمِ - وقالَ: ولا أعلَمُهُ إلاّ قالَ: - وصالِحٌ لِلجِماعِ[٥].
- الإمام الرضا عليه السلام : إذَا اكتَهَلَ الرَّجُلُ فَلا يَدَعُ أن يَأكُلَ بِاللَّيلِ شَيئاً؛ فَإِنَّهُ أهدى لِلنَّومِ وأطيَبُ لِلنَّكهَةِ[٦].
- الإمام الرضا عليه السلام : إنَّ فِي الجَسَدِ عِرقاً يُقالُ لَهُ: العَشاءُ؛ فَإِن تَرَكَ الرَّجُلُ العَشاءَ لَم يَزَل يَدعو عَلَيهِ ذلِكَ العِرقُ إلى أن يُصبِحَ، يَقولُ: أجاعَكَ اللهُ كَما أجَعتَني، وأظمَأَكَ اللهُ كَما أظمَأتَني[٧].

فَلا يَدَعَنَّ أحَدُكُمُ العَشاءَ ولَو بِلُقمَةٍ مِن خُبزٍ أو شَربَةٍ مِن ماءٍ[٨].

---

(١) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص ٣٥٩، ح ٤٢٧١.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٢٨٨، ح ٣.
(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٢٤، ح ١٤٤٨.
(٤) الكَعْك: خبزٌ يُعمل من الدقيق والسكّر والسمن، ويسوّى مستديراً (المعجم الوسيط، ج ٢، ص ٧٩٠).
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٢٨٨، ح ٥.
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٢٨٨، ح ٤.
(٧) قال العلامة المجلسي قدس سره: هذا الدعاء تمثيل لبيان تضرّر ذلك العرق، ووصول ضرره إلى البدن، فكأنّه يدعو ويستجاب له (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٣٤٧).
(٨) الكافي، ج ٦، ص ٢٨٩، ح ١٢.

التداوي بالأغذية والعقاقير

الأُترُجُّ

خواصُّ الأُترجِّ

➢ رسول الله ﷺ: عَلَيكُم بِالأُترُجِّ؛ فَإِنَّهُ يُنيرُ الفُؤادَ، ويَزيدُ فِي الدِّماغِ(١).

أكلُ الأُترجِّ بعدَ الطَّعامِ

➢ الكافي عن عبد الله بن إبراهيم الجعفري عن الإمام الصادق عليه السلام: بِأَيِّ شَيءٍ يَأمُرُكُم أطِبّاؤُكُم فِي الأُترُجِّ؟

فَقُلتُ: يَأمُرونَنا أن نَأكُلَهُ قَبلَ الطَّعامِ.

فَقالَ: إنّي آمُرُكُم بِهِ بَعدَ الطَّعامِ(٢).

أكلُ الأُترجِّ بِاللَّيلِ

➢ الإمام الرضا عليه السلام: أكلُ الأُترُجِّ بِاللَّيلِ، يَقلِبُ العَينَ، ويورِثُ الحَوَلَ(٣).

---

(١) طبّ النبي ﷺ، ص ٨.

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٠، ح ٢.

(٣) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٢٧.

ما يـهضم الأترج

➢ الإمام الباقر عليه السلام : إنَّ الأُترُجَّ لَثقيلٌ، فَإذا أُكِلَ، فَإنَّ الخُبزَ اليابِسَ يَهضِمُهُ مِنَ المَعِدَةِ(١).

➢ الإمام الرضا عليه السلام : الخُبزُ اليابِسُ يَهضِمُ الأُترُجَّ(٢).

➢ الكافي عن أبي بصير: كانَ عِندي ضَيفٌ فَتَشَهّى أُترُجّاً بِعَسَلٍ فَأَطعَمتُهُ وأكَلتُ مَعَهُ، ثُمَّ مَضَيتُ إلى أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام وإذَا المائِدَةُ بَينَ يَدَيهِ، فَقالَ لي: أُدنُ فَكُل.

فَقُلتُ: إنّي أكَلتُ قَبلَ أن آتِيَكَ أُترُجّاً بِعَسَلٍ، وأنَا أجِدُ ثِقلَهُ؛ لِأَنّي أكثَرتُ مِنهُ.

فَقالَ: يا غُلامُ! اِنطَلِق إلَى الجارِيَةِ، فَقُل لَها: اِبعَثي إلَينا بِحَرفِ(٣) رَغيفٍ يابِسٍ مِنَ الَّذي تُجَفِّفُهُ فِي التَّنّورِ. فَأُتِيَ بِهِ، فَقالَ لي: كُل مِن هٰذَا الخُبزِ اليابِسِ؛ فَإِنَّهُ يَهضِمُ الأُترُجَّ.

فَأَكَلتُهُ، ثُمَّ قُمتُ فَكَأَنّي لَم آكُل شَيئاً(٤).

مربّى الأترج

➢ طبّ الأئمّة: عَن إبراهيمَ بنِ الحَسَنِ الجَعفَرِيِّ عَن أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام أنَّهُ قالَ لِأَصحابِهِ:

أخبِروني بِأَيِّ شَيءٍ يَأمُرُكُم بِهِ أطِبّاؤُكُم فِي الأُترُجِّ؟

قالَ: يَابنَ رَسولِ اللهِ، يَأمُرونَنا بِهِ قَبلَ الطَّعامِ.

---

(١) الأمالي للطوسي، ص ٣٦٩، ح ٧٨٦.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٠، ح ٤.
(٣) الحَرْفُ من كلّ شيء: طَرَفُهُ وشَفِيرهُ وحَدُّه (القاموس المحيط، ج ٣، ص ١٢٦).
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٩، ح ١.

قالَ: ما مِن شَيءٍ أردَأَ مِنهُ قَبلَ الطَّعام، وما مِن شَيءٍ أنفَعَ مِنهُ بَعدَ الطَّعام، فَعَلَيكُم بِالمُرَبّى مِنهُ؛ فَإِنَّ لَهُ رائِحَةً فِي الجَوفِ كَرائِحَةِ المِسكِ[1].

الإجّاصُ

- طبّ الأئمّة عن جابر بن يزيد الجعفي: شَكا رَجُلٌ إلى أبي جَعفَرٍ عليه السلام مِراراً هاجَت بِهِ حَتّى كادَ أن يُجَنَّ، فَقالَ لَهُ: سَكِّنهُ بِالإِجّاصِ[2].

- الإمام الصادق عليه السلام: الإِجّاصُ عَلَى الرّيقِ؛ يُسَكِّنُ المِرارَ، إلاّ أنَّهُ يُهَيِّجُ الرِّياحَ[3].

- طبّ الأئمّة عن الأزرق بن سليمان: سَأَلتُ أبا عَبدِ اللهِ عليه السلام عَنِ الإِجّاصِ، فَقالَ: نافِعٌ لِلمِرارِ، ويُلَيِّنُ المَفاصِلَ؛ فَلا تُكثِر مِنهُ فَيُعَقِّبَكَ رِياحاً في مَفاصِلِكَ[4].

- الكافي عن زياد القندي: دَخَلتُ عَلى أبِي الحَسَنِ الأَوَّلِ عليه السلام وبَينَ يَدَيهِ تَورٌ[5] ماءٍ فيهِ إجّاصٌ أسوَدُ في إبّانِهِ[6]، فَقالَ: إنَّهُ هاجَت بي حَرارَةٌ، وإنَّ الإِجّاصَ الطَّرِيَّ يُطفِئُ الحَرارَةَ ويُسَكِّنُ الصَّفراءَ، وإنَّ اليابِسَ مِنهُ يُسَكِّنُ الدَّمَ، ويَسُلُّ الدّاءَ الدَّوِيَّ[7][8].

(١) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ١٣٥.
(٢) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ١٣٦.
(٣) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ١٣٦.
(٤) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ١٣٦.
(٥) تَوْر: إناء من صُفر أو حجارة كالإجّانة (النهاية، ج ١، ص ١٩٩).
(٦) إبّان كلّ شيء: وقته وحينه الذي يكون فيه (لسان العرب: ج ١٣، ص ٤).
(٧) الدّاء الدّويّ: الذي عسرَ علاجه وأعيا الأطبّاء... فالتوصيف للمبالغة كليل أليَل ويوم أيوَم (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ١٩٠).
(٨) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٩، ح ١.

➤ طبّ الأئمّة عنهم ﷺ: عَلَيكُم بِالإجّاصِ العَتيقِ؛ فَإنَّ العَتيقَ قَد بَقِيَ نَفعُهُ وذَهَبَ ضَرَرُهُ، وكُلوهُ مُقَشَّراً؛ فَإنَّهُ نافِعٌ لِكُلِّ مِرارٍ وحَرارَةٍ ووَهَجٍ يَهيجُ مِنها[1].

من خواص الإجاص الطبية

الأجزاء المستعملة: الثمرة الناضجة والأزهار والأوراق.

تاريخه: من شبه المؤكد بأن أصل ومنشأ الإجاص آسيوي وتحديداً من الصين. وقد عرفه قدماء الإغريق والرومان. وينبت منه حوالي أكثر من خمسين نوعاً. وإنتاج التفاح أكثر من إنتاج الإجاص بسبب متوسط عمر الإجاص بالمقارنة مع التفاح.

● إن حفظ وتبريد الإجاص صعب لأن الإجاص يتهتك بسرعة بسبب الماء الزائد فيه، أما التفاح فهو قاسٍ بالمقارنة مع الإجاص وهو يحتمل التخزين والتبريد أكثر من الإجاص.

تركيبه:

● ماء ٧٣٪
● البروتين ٥٪
● الدهون ٤٪
● السكر ١٥٪
● ألياف ١٥٪
● كميات قليلة من VitA, vit B, vit C، والإجاص يحتوي على بروتين أكثر من التفاح.

استعمالاته الطبية وفوائده:

١ - يستعمل في نظام الأكل الخاص بإنقاص الوزن، فيبطئ حركة الإمعاء وبذلك تبقى الوجبة وقتاً أكبر بالإمعاء، وبسبب تأخير التفريغ يشعر الإنسان بالامتلاء فلا يطلب طعاماً ووجبات أكثر.

(١) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ١٣٦.

٢ - يُستعمل مع المعالجات الخاصة بالأمراض النفسية: توتر، فصام، قلق، إحباط وغيرها. وهو مهدئ نفسيّ.

٣ - يعالج أمراض الأمعاء الغليظة (القولون) وينشط المعدة ويمنع قبوضة المعدة والإكتام، ويفتح الشهية.

٤ - يكسر العطش ويمنع الغثيان والقيء.

٥ - خافض للحرارة.

٦ - منشط للكبد، يدر إفراز الصفراء من المرارة، يعالج الالتهاب الوبائي للكبد.

٧ - يدر البول، يفتت الحصى والرمل، وذلك لاحتوائه على البوتاسيوم.

٨ - يعالج أمراض خفقان القلب وتسرعه tachyarrhythmias.

٩ - الأزهار والأوراق تغلى وتشرب فتمنع قبوضة المعدة.

١٠ - تساعد على التئام الجروح والجراحات بعد العمليات.

١١ - يمكن تجفيفه ليستعمل في فصل الشتاء خصوصاً في معالجة الإكتام وفي حمية تخفيض الوزن.

الأَرُزُّ

سَيّدُ الأطعمَةِ

- رسول الله ﷺ: الأَرُزُّ فِي الأطعِمَةِ كَالسَّيِّدِ فِي القَومِ[1].
- عنه ﷺ: سَيِّدُ طَعامِ أهلِ الدُّنيا وَالآخِرَةِ اللَّحمُ، ثُمَّ الأَرُزُّ[2].
- رسول الله ﷺ: نِعمَ الدَّواءُ الأَرُزُّ، بارِدٌ صَحيحٌ سَليمٌ مِن كُلِّ داءٍ[3].
- الإمام الصادق ﵇: نِعمَ الطَّعامُ الأَرُزُّ، وإنّا لَنَدَّخِرُهُ لِمَرضانا[4].

---

(١) طبّ النبيّ ﷺ، ص ٦.
(٢) عيون أخبار الرضا ﵇، ج ٢، ص ٣٥، ح ٧٩.
(٣) الفردوس، ج ٤، ص ٢٦٧، ح ٦٧٨٥.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٢، ح ٤ وح ٥.

➢ عنه عليه السلام: ما يَأتينا مِن ناحِيَتِكُم شَيءٌ أحَبُّ إلَيَّ مِنَ الأَرُزِّ وَالبَنَفسَجِ، إنّي اشتَكَيتُ وَجَعي ذلِكَ الشَّديدَ فَأُلهِمتُ أكلَ الأَرُزِّ، فَأَمَرتُ بِهِ . . . فَأَذهَبَ اللهُ عزَّ وجلَّ عَنّي بِذلِكَ الوَجَعَ(١).

من خواص الأرز الطبية

الأجزاء المستعملة: البذر.

الموطن والتاريخ: نبات حولي موطنه آسيا. والأغلب الصين والهند وأندونسيا، من هناك انتشر إلى إفريقيا وسوريا ومن ثم إلى أميركا. ومن سوريا عبر حوض الأبيض المتوسط، انتقل الرز إلى أوروبا وتم ذلك عبر العرب في القرون الوسطى. وحالياً يزرع الرز في سهل Lounbardy الإيطالي وقليلاً في إسبانيا، يزرع القليل من الرز في إنكلترا لمجرد الحشرية، هناك ١٥٠ صنفاً من الأرز، وفي الهند يزرع ما بين ٥٠-٦٠ نوعاً من أنواع الرز.

- عادة الرز يحتاج لزراعته ماء راكدة ومستنقعات، وأنواع قليلة من الرز التي تحتاج إلى أرض عادية وجافة لا تغمرها المياه.

تركيبته:

- ماء ١٢,٥٪
- بروتين ٣٪
- نشاء ٧٨٪
- دهون نباتية ٣٪
- أملاح معدنية: بوتاسيوم، صوديوم، كالسيوم، منغنيز، حديد، فوسفور، كبريت، يود، Vit A, Vit E, Vit B.

استعمالاته الطبية وفوائده:

١ - يستعمل الرز رئيسياً كمصدر للطعام والغذاء.

٢ - مغذ وخفيف وسهل الهضم.

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٤١، ح ١.

٣ - يستعمل كعلاج لحالات الإسهال، وهو يحتوي على بوتاسيوم، وأحماض نباتية أقل من البطاطا.

٤ - ماء الرز الذي يحضر عبر غلي قليل من الرز بالماء، يساعد على تنعيم وتلطيف طبقات الجلد، وترطيبها، وامتصاص رائحة العرق.

٥ - ماء الرز الممزوج بالقليل من الحامض والسكر، يسقى للمرضى المحرورين، وذلك لكسر الحرارة وتبريد الجسم، ويوصف في الأمراض الالتهابية Inflammatory diseases.

٦ - يستعمل في أمراض الكلى وحصر البول، وعند وجود مرض ونقص في نشاط الكلى وارتفاع الزلال في البول و(ارتفاع البولينا بالدم).

٧ - حقنة شرجية بماء الرز تعالج القروح في المستقيم والالتهابات.

٨ - ماء الرز يعالج الحروق الجلدية. والالتهابات المسماة Erysipeals.

٩ - يوصف للمصابين بالضغط كخافض للضغط.

١٠ - ماء الرز يوصف لمعالجة الإسهالات خصوصاً عند حديثي الولادة والرضع، الذين تكثر إصابتهم بالإسهالات بسبب تغذيتهم على الحليب الذي قد يكون دسماً زيادة عن اللزوم عند بعض النساء.

البَاذَرُوجُ (الحَوكُ)

- رسول الله صلى الله عليه وآله: الحَوكُ[١] بَقلَةٌ طَيِّبَةٌ، كَأَنّي أراها نابِتَةً فِي الجَنَّةِ[٢].
- الإمام عليّ عليه السلام: نَظَرَ رَسولُ اللهِ إلَى الباذَروجِ[٣]، فَقالَ: هذَا الحَوكُ، كَأَنّي أنظُرُ إلى مَنبِتِهِ فِي الجَنَّةِ[٤].

(١) الحَوك: بَقلَةٌ. قال ابن الأعرابي: الحوك: الباذَروج (لسان العرب، ج ١٠، ص ٤١٨).
وقال داوود في تذكرته: وعندنا يسمّى: الريحان الأحمر... وبعضهم يسمّيه: السليماني (هامش تاج العروس، ج ٣، ص ٢٩٢).

(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٨٨، ح ١٣١٠.

(٣) البافَرُوج: بقلة معروفة يقوّي جذاً ويقبض إلاّ أن يصادف فضلة فيسهل. والمشهور أنّه الريحان الجبلي وشبه بالريحان البستاني، إلاّ أنّ ورقه أعرض (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢١٣).

(٤) المحاسن، ج ٢، ص ٣١٩، ح ٢٠٧٥.

➢ عنه عليه السلام: ذُكِرَ لِرَسولِ اللهِ صلى الله عليه وآله الحَوكُ وهُوَ الباذَروجُ، فَقالَ: بَقلَتي وبَقلَةُ الأنبياءِ قَبلي، وإنّي لَأُحِبُّها وآكُلُها[1].

➢ عنه عليه السلام: كان يُعجِبُ رَسولَ اللهِ صلى الله عليه وآله مِنَ البُقولِ الحَوكُ[2].

➢ عنه عليه السلام: الحَوكُ بَقلَةُ الأنبياءِ، أما إنَّ فيهِ ثَمانَ خِصالٍ: يُمرِىءُ، ويَفتَحُ السُّدَدَ[3]، ويُطَيِّبُ الجُشاءَ[4]، ويُطَيِّبُ النَّكهَةَ[5]، ويُشَهّي الطَّعامَ، ويَسُلُّ الدّاءَ، وهُوَ أمانٌ مِنَ الجُذامِ، إذَا استَقَرَّ في جَوفِ الإنسانِ قَمَعَ الدّاءَ كُلَّهُ[6].

➢ الكافي عن أيّوب بن نوح: حَدَّثَني مَن حَضَرَ مَعَ أبِي الحَسَنِ الأَوَّلِ عليه السلام المائِدَةَ فَدَعا بِالباذَروجِ وقالَ: إنّي أُحِبُّ أن أستَفتِحَ بِهِ الطَّعامَ؛ فَإِنَّهُ يَفتَحُ السُّدَدَ، ويُشَهّي الطَّعامَ، ويَذهَبُ بِالسُّبَلِ[7]، وما أُبالي إذا أنَا افتَتَحتُ بِهِ ما أكَلتُ بَعدَهُ مِنَ الطَّعامِ فَإِنّي لا أخافُ داءً ولا غائِلَةً.

فَلَمّا فَرَغنا مِنَ الغَداءِ دَعا بِهِ أيضاً، ورَأَيتُهُ يَتَتَبَّعُ وَرَقَهُ عَلَى المائِدَةِ ويَأكُلُهُ

---

(١) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٨٧، ح ١٣٠٦.

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٤، ح ١.

(٣) السُّدَد: قال في بحر الجواهر: لزوجات وغلظ تنشب في المجاري والعروق الضيّقة وتبقى فيها وتمنع الغذاء والفضلات من النفوذ فيها (بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٥٧).

(٤) الجُشاء: صوت مع ريح يحصل من الفم عند حصول الشِّبَع (المصباح المنير، ص ١٠٢).

(٥) النَّكهَة: ريحُ الفَم (الصحاح، ج ٦، ص ٢٢٥٣).

(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٤، ح ٤.

(٧) من المعاني المذكورة للسُّبَل ما ذكره الجوهري في الصحاح من أنّه داءٌ في العين شِبه غشاوة كأنّها نسج العنكبوت بعروقٍ حمر (انظر الصحاح، ج ٥، ص ١٧٢٤). وفي مكارم الأخلاق: «يذهب بالسلّ». قال العلاّمة المجلسي قدس سره: ربما يوجّه نفعه في السلّ بأنه يجفّف رطوبة الصدر والرئة، مع أنّه ذكر الأطبّاء أنّ المعتصر منه ينفع الدم من الحلق وسوء التنفّس، وذكر الأطبّاء في بزره أنّه ينفع السوداء، فيناسب دفع الجذام (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢١٦).

ويُناوِلُني مِنهُ، وهُوَ يَقولُ: إختِم طَعامَكَ بِهِ؛ فَإِنَّهُ يُمرِئُ ما قَبلُ كَما يُشَهّي ما بَعدُ، ويَذهَبُ بِالثِّقَلِ، ويُطَيِّبُ الجُشاءَ وَالنَّكهَةَ[١].

الباذَنجانُ

- الإمام الصادق عليه السلام: كُلُوا الباذَنجانَ؛ فَإِنَّهُ شِفاءٌ مِن كُلِّ داءٍ[٢].
- عَلَيكُم بِالباذَنجانِ البورانِيِّ[٣]؛ فَهُوَ شِفاءٌ يُؤمِنُ مِنَ البَرَصِ، وكَذَا المَقلِيُّ بِالزَّيتِ[٤].
- عنه عليه السلام: الباذَنجانُ جَيِّدٌ لِلمِرَّةِ[٥] السَّوداءِ، ولا يَضُرُّ بِالصَّفراءِ[٦].
- عنه عليه السلام: أكثِروا مِنَ الباذَنجانِ عِندَ جَدادِ[٧] النَّخلِ؛ فَإِنَّهُ شِفاءٌ مِن كُلِّ داءٍ، ويَزيدُ في بَهاءِ الوَجهِ، ويُلَيِّنُ العُروقَ، ويَزيدُ في ماءِ الصُّلبِ[٨].
- الإمام الهادي عليه السلام - لِبَعضِ قَهارِمَتِهِ[٩] -: إستَكثِروا لَنا مِنَ الباذَنجانِ؛

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٤، ح ٣. (٢) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ١٣٩.

(٣) قال العلاّمة المجلسي قدس سره: قال في القاموس: البورانيّة يُنسب إلى بوران بنت الحسن بن سهل زوج المأمون، انتهى. وقوله عليه السلام: «والمقليّ» أي هو أيضاً كذلك، أو هو البورانيّ المقليّ بالزيت، وفي الصحاح: قَلَيت السّويق واللحم فهو مَقليّ وقَلَوْت فهو مَقلوّ لغة (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢٢٤).

(٤) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٩٨، ح ١٣٥٢.

(٥) المِرَّةُ: مزاج من أمزجة البدن، وهي إحدى الطبائع الأربعة (تاج العروس، ج ٧، ص ٤٧٦).

(٦) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ١٣٩.

(٧) جداد - بالفتح والكسر -: صرام النخل؛ وهو قطع ثمرتها (النهاية، ج ١، ص ٢٤٤). وكذا الجذاذ - بالذال المعجمة - (انظر لسان العرب، ج ٣، ص ٤٧٩).

(٨) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٩٨، ح ١٣٥٥.

(٩) القَهْرَمان: هو كالخازن والوكيل والحافظ لما تحت يده، والقائم بأمور الرجل، بلغة الفرس (النهاية، ج ٤، ص ١٢٩).

فَإِنَّهُ حارٌّ في وَقتِ الحَرارَةِ وبارِدٌ في وَقتِ البُرودَةِ، مُعتَدِلٌ فِي الأَوقاتِ كُلِّها جَيِّدٌ عَلى كُلِّ حالٍ(١).

- الكافي عن عبد الرحمن الهاشمي: قالَ عليه السلام (٢) لِبَعضِ مَوالِيهِ: أَقلِل لَنا مِنَ البَصَلِ وأَكثِر لَنا مِنَ الباذَنجانِ. فَقالَ لَهُ مُستَفهِماً: الباذَنجانِ؟

قالَ عليه السلام: نَعَم، الباذَنجانُ جامِعُ الطَّعمِ، مَنفِيُّ الدّاءِ، صالِحٌ لِلطَّبيعَةِ، مُنصِفٌ في أحوالِهِ، صالِحٌ لِلشَّيخِ وَالشّابِّ، مُعتَدِلٌ في حَرارَتِهِ وبُرودَتِهِ، حارٌّ في مَكانِ الحَرارَةِ وبارِدٌ في مَكانِ البُرودَةِ(٣).

من خواص الباذنجان الطبية

الأجزاء المستعملة: الثمرة.

موطنه وتاريخه: موطنه الأصلي: آسيا خاصة الهند والشرق الأقصى، وهو ينتمي إلى نفس الفصيلة التي ينتمي إليها البندورة، البطاطا، التبغ، الفليفلة. وكان معروفاً منذ القدم في أوروبا وتحديداً بريطانيا، كان الباذنجان يعلّق على الماشية عندما كان الرابع يعتقد بأن أحد الحيوانات ترصده العيون الشريرةو يرجع تاريخ معرفة الباذنجان إلى أيام الإمبرطور Theophrastues والكتابات تذكر عن استعماله في بريطانيا منذ القرن الثالث عشر الميلادي. يكتب Gerard عن الباذنجان واستعمالاته الطبية فيذكر بأنه يوصف لمن يصاب بالأذية والكدمات من جراء وقوعه من مكانٍ عالٍ أو تعرضه للضرب...

- ويتحدث Linnaeus عن علاج الروماتيزم، والحمى، والالتهابات بواسطة الباذنجان.

تركيبته:

- Alkaloid Solanine.

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٣، ح ٢، المحاسن، ج ٢.
(٢) هكذا ورد مضمراً.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٣، ح ٣.

- Dulcamarine (amorphos glucosied).
- سكر
- علكة
- نشاء
- صمغ
- تعتبر مادة Solanine مادة مخدرة، وتناولها بكميات كبيرة تشل الجهاز العصبي المركزي Central nervous system دون أن تؤثر على الأعصاب أو العضلات الإرادية، تبطئ حركة القلب والتنفس، تخفف الموجات العصبية الخاصة بالشعور والإحساس، تخفض حرارة الجسم وتسبب الدوار والهذيان، وينتهي الإنسان بالموت من جراء الاهتزازات convulsions.

الاستعمالات الطبية والفوائد:

١ - له تأثير مخدر خفيف.

٢ - يزيد الباذنجان في الإفرازات خصوصاً في غدة التعرق، ويعطي الجسم رائحة طيبة. ويزيد إفرازات الكلى (مدر للبول).

٣ - ملين للطبيعة.

٤ - يخفض مستوى الكوليسترول في الدم.

٥ - يحدث الكلف بسبب زيادته لإنتاج الأصباغ الجلدية، ويؤثر بإعطاء لون داكن للبشرة.

الباقِلاء

خواص الباقِلاء

➢ الإمام الصادق ﷺ: الباقِلّى يَذهَبُ بِالدّاءِ ولا داءَ فيهِ[1].

➢ عنه ﷺ: الباقِلاءُ يُمِخُّ[2] السّاقَينِ[3].

---

(١) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٩٧.

(٢) أمخَّ العظمُ: صار فيه مُخٌّ. وعظم مخيخ: ذو مُخ (القاموس المحيط، ج ١، ص ٢٦٩).

(٣) المحاسن، ج ٢، ص ٣٠٩، ح ٢٠٢٧.

➢ عنه ﷺ: أكلُ الباقِلّى يُمَخِّخُ السّاقَينِ، ويَزيدُ فِي الدِّماغِ، ويُوَلِّدُ الدَّمَ الطَّرِيَّ(١).

➢ الإمام الرضا عليه السلام: أكلُ الباقِلّى يُمَخِّخُ السّاقينِ، ويُوَلِّدُ الدَّمَ الطَّرِيَّ(٢).

➢ الإمام الصادق عليه السلام: كُلُوا الباقِلّى بِقِشرِهِ؛ فَإِنَّهُ يَدبَغُ المَعِدَةَ(٣).

من خواص الباقلاء (الفول) الطبية

الأجزاء المستعملة: الثمرة: الحبة جافة أو خضراء.

موطنه وتاريخه: عرفه القدماء، وموطنه آسيا في حوض الأبيض المتوسط، وهنالك نوع آخر ينبت في جبال أوراس. زرعه الإغريق وأكلوه بشكله الأخضر، وجففوا الباقي لمؤونة الشتاء، وكانوا يستعملونه لإحصاء الأصوات في صناديق الاقتراع بدلاً من الأوراق التي نستعملها نحن.

- عرفه الرومان وأحاطوه بالقدسية واستعملوه في طقوسهم الدينية في الاحتفالات السنوية. واستعمل في الطعام مطهوًا واستعملوا دقيقه في صناعة أنواع الخبز.

- تنتشر زراعة الفول في آسيا، وبلاد حوض البحر الأبيض المتوسط، ويستعمله الشرقيون أكثر من الغربيين في طعامهم وخاصّة دول العالم الثالث والنامية، وذلك لتعويض نقص تناول اللحوم التي تغذي الجسم بالبروتين البقري، يعوض الفول نوعاً ما هذا النقص بما يحتويه من بروتين نباتي. ويمكن إنتاجه في أي وقت من السنة، حيث إنه نبات ستوي، ويمكن زراعته عدة مرات بالسنة إذا لم يشأ الإنسان تنويع الإنتاج. وهنالك عدة أصناف.

تركيبه:

- ماء ٦٧٪
- بروتين ١٠٪

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٤، ح ١.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٤، ح ٢.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٤، ح ٣.

- دهون ٤٪
- كاربوهيدرات ١٤,٦٪
- ألياف ٤٪
- سكريات وأملاح معدنية: كالسيوم، فوسفور، حديد.

البَصَلُ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: إذا دَخلتُم بَلدَةً وَبيئاً فَخِفتُم وَباءَها[١] فَعَلَيكُم بِبَصَلِها؛ فَإِنَّهُ يُجلي البَصَرَ، ويُنَقّي الشَّعرَ، ويَزيدُ في ماءِ الصُّلبِ، ويَزيدُ فِي الخُطى، ويَذهَبُ بِالحَمّاءِ - وهُوَ السَّوادُ فِي الوَجهِ - وَالإِعياءِ أيضاً[٢].

➤ الإمام الصادق عليه السلام: البَصَلُ يَذهَبُ بِالحُمّى[٣].

➤ عنه عليه السلام: البَصَلُ يَذهَبُ بِالنَّصَبِ، ويَشُدُّ العَصَبَ، ويَزيدُ فِي الخُطى، ويَزيدُ فِي الماءِ، ويَذهَبُ بِالحُمّى[٤].

➤ الكافي عن عبد الله بن محمّد الجُعفي: ذَكَرَ أبو عَبدِ اللهِ عليه السلام: البَصَلَ، فَقالَ: يُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويَذهَبُ بِالبَلغَمِ، ويَزيدُ فِي الجِماعِ[٥].

➤ الإمام الصادق عليه السلام: كُلُوا البَصَلَ؛ فَإِنَّ فيهِ ثَلاثَ خِصالٍ: يُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويَشُدُّ اللِّثَةَ، ويَزيدُ فِي الماءِ وَالجِماعِ[٦].

➤ عنه عليه السلام: البَصَلُ يُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويَشُدُّ الظَّهرَ، ويُرِقُّ البَشَرَةَ[٧].

---

(١) الوَبَأ: - يُمدّ ويُقصر -: مرض عام، ووبئت الأرض فهي موبوءة ووَبِئة ووبيئة: إذا كثر مرضها (الصحاح، ج١، ص ٧٩).
(٢) بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢٥٢، ح ٢١.
(٣) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٩٩، ح ١٨.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٤، ح ٢.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٤، ح ١.
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٤، ح ٣.
(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٤، ح ٤.

من خواص البصل الطبية

تاريخه: عرفه الإنسان منذ فجر التاريخ وموطنه الأصلي هو الشرق الأقصى ومنه انتقل إلى الشرق وآسيا ثم إلى مصر ثم إلى المغرب. عرفه الفراعنة وظهر في الرسوم والنقوش التي حفروها في معابدهم، وقد عبدوه، وأقسموا به مثل رجالهم المقدسين، وكل من يموت وتبدأ رحلته في مرحلة ما بعد الحياة وضعوا له في سفينته المؤونة ومنها البصل، وضعوا البصل مع جثث موتاهم بداخل التابوت. وكانوا يقربونه للآلهة كقربان.

- عرفه الإغريق ووضعوه في نفس المرتبة. والبصل من فصيلة الزنبقيات Lilas وفي زماننا الحالي يعتبر البصل من الأغذية المهمة التي لا غنى عنها، وهي نبتة تتميز بتعددية الفوائد وخصوصاً في مكافحة الالتهابات التي تسببها الجراثيم.

تركيبته:

- يحتوي البصل على:
- الكالسيوم Calcium
- الفوسفور Phosphorus
- حديد Iron

فيتامين A vitamin A

فيتامين E vitamin E

فيتامين C vitamin C

- الجلوكونين Gluconin
- الفلافينويدز Flavanoids
- أنزيمات الأوكسيديز والدياستيز Oxidase enzyme and diastase enzyme

- بالنسبة لمحتوى الكالسيوم فهو عشرون ضعف الكالسيوم الموجود بالتفاحة، ومادة الفوسفور فيه تبلغ ضعف الكمية الموجودة بالتفاحة. أما الحديد والفيتامين A فهما يبلغنا ثلاثة أضعاف الكمية الموجودة بالتفاحة.

- وكذلك نجد الأنزيمات الأوكسيديز والدياستيز اللذين يعملان على إدرار البول، ومنع تشمع الكبد، ومنع انحباس الماء في داخل البطن Ascites والجسم. وهذان

الأنزيمان يتكسران مع الحرارة، وللاستفادة من هذين الأنزيمين يجب أكل البصل النيء.

- ومن باب المفاضلة فإن البصل الأبيض أفضل وأجود من البصل الأحمر ومنذ أكثر من مائتي سنة اشتهر البصل الأبيض اللبناني في المنطقة حولنا بأنه الأجود وكان يتم تصديره إلى هذه المناطق. والبصل المستطيل البيضاوي أفضل من المستدير، والبصل الجاف (المؤونة) أفضل من البصل الرطب (البصل الأخضر)، والبصل النيء أفضل وأكثر فائدة من البصل المطبوخ.

- والمثل الإنكليزي يقول: «بصلة في اليوم تمنع عنك طبيب القلب».

استعمالاته وفوائده الطبية:

١ - يعالج البصل نشاف الشرايين Arteriosclerosis خاصة شرايين القلب والدماغ كما يمنع احتشاء القلب وانسداد شرايينه Infraction ويعتبر البصل خافضاً لضغط الدم.

٢ - يفتح البصل الشهية على الطعام Stomachic، ويزيد في إفراز الريق Saliva، ويلعب دوراً مهماً في تحسين الهضم وإخراج الأرياح والفضلات وبذلك يكون مليناً يكافح قبوضة المعدة.

٣ - مدر للبول مفتت للرمل والحصى، يخفف أمراض وتضخم غدة البروستاتا Prostate hypertrophy

٤ - يقتل الميكروبات، يحفظ الجسم وهو ضروري للمسافرين الذين تضعف عندهم المناعة خلال السفر فيصابون بالإسهالات والقيء والضعف العام... ويسمى المرض: «مرض المسافرين» Travellers disease وهو ينتج عن تغيرات الماء والهواء والمناخ.

٥ - يعمل ضد الالتهابات الصدرية والسعال وتشنج القصبات الهوائية، وهناك أدوية مقشعة (تزيل البلغم) مادتها الأساسية Carbocysteine وهو مادة مشتقة من البصل.

٦ - يعالج البصل البهاق والثآليل ومرض الثعلبة ويمنع سقوط الشعر دهناً وأكلاً عبر الفم فتكون النتائج أفضل.

٧ - منشط للكبد ووظائفه لوجود مادة cysteine وهي تعتبر من المواد الضرورية لنشاط الكبد Essemtial lipoprotein وهي تحمي الكبد.

٨ - فاتح للشهية ومقوٍ للجسم، وكان الفراعنة يستعملونه في تغذية العمال الذين

يعملون في بناء الأهرام. وبذلك يثبت بأنّ البصل منشط فعال. وهو أيضاً هاضم وملين لطبيعة المعدة. يقوي المعدة ويزيد نشاطها.

٩ - أكله وشمه يمنعان ويعالجان أمراض الرشح والإنفلونزا.

١٠ - نافع لمكافحة أمراض الأذن بالأكل والتقطير ولضعف السمع.

١١ - نافع لمكافحة أمراض العين وخصوصاً ضعف البصر والماء الزرقاء Cataract وهي تُعتبر من أمراض شيخوخة العين. يتم الاكتحال بالبصل قبل النوم.

١٢ - مسيل للدم يمنع الجلطات وأمراضها خاصة بسبب وجود معدن selenium.

١٣ - خافض عام للكوليسترول ويرفع الكوليسترول المفيد HDL المانع لجلطات الدم.

١٤ - خافض لضغط الدم.

١٥ - يمنع السرطانات حسب دراسات مؤسسة السرطان الوطنية National Cancer Institute.

- فقد أثبتت الدراسات بأن الشعوب التي تكثر من البصل والخضار تنخفض لديها نسبة الإصابة بسرطانات المعدة. ويحتوي البصل على مواد مكافحة للسرطانات مثل: الكوارسيتين quercetin، ويحتوي البصل على معدن السيلينيوم Selenium الذي أثبتت الدراسات مؤخراً بأنه يقلل من احتمالات الإصابة بسرطانات البروستات والرئة والنهد. وهذا المعدن يمنع الإصابة بجلطات القلب والدماغ.

١٦ - يكافح البصل الشيخوخة وظهور آثام تقدم العمر، ويكسب الأنسجة الحيوية والنشاط.

١٧ - البصل منوم طبيعي.

١٨ - البصل موسع للأوعية الدموية Vasodialator يمنع الفالج ويعالج اللقوة، والرعشة Parkinson disease.

١٩ - منشط للباه والقوة الجنسية خصوصاً البصل النيء.

٢٠ - يسكن أوجاع وأمراض المفاصل الروماتيزمية وأوجاع العضلات.

٢١ - يساعد على تخفيض مستوى السكر في الدم لذلك فهو ضروري لمرضى السكري.

محظورات:

- يمتنع عن أكل البصل المصابون بالأمراض التالية:
- البواسير النازفة.
- المصابون بقرحات المعدة خصوصاً تلك النازفة.
- المصابون بالصداع النصفي (الشقيقة).
- المصابون بأمراض الدم وسيلان الدم.
- أصحاب الضغط المنخفض.

البِطّيخ

خَواصُّ البِطّيخِ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله: عَلَيكُم بِالبِطّيخِ؛ فَإِنَّ فيهِ عَشرَ خِصالٍ: هُوَ طَعامٌ، وشَرابٌ، وأُشنانٌ، ورَيحانٌ، ويَغسِلُ المَثانَةَ، ويَغسِلُ البَطنَ، ويُكثِرُ ماءَ الظَّهرِ، ويَزيدُ فِي الجِماعِ، ويَقطَعُ البُرودَةَ، ويُنَقّي البَشَرَةَ(١).

➢ عنه صلى الله عليه وآله: تَفَكَّهوا بِالبِطّيخِ؛ فَإِنَّها فاكِهَةُ الجَنَّةِ، وفيها أَلفُ بَرَكَةٍ وأَلفُ رَحمَةٍ، وأَكلُها شِفاءٌ مِن كُلِّ داءٍ(٢).

➢ عنه صلى الله عليه وآله: تَفَكَّهوا بِالبِطّيخِ؛ فَإِنَّ ماءَهُ رَحمَةٌ، وحَلاوَتَهُ مِن حَلاوَةِ الجَنَّةِ(٣).

➢ طبّ النبيّ صلى الله عليه وآله: أُهدِيَ إلَى النَّبِيِّ صلى الله عليه وآله بِطّيخٌ مِنَ الطّائِفِ فَشَمَّهُ وقَبَّلَهُ، ثُمَّ

---

(١) طبّ النبيّ صلى الله عليه وآله، ص ٨ عن ابن عبّاس، بحار الأنوار، ج ٣، ص ١٣٨، ح ٤٣٧١ عن ابن عبّاس نحوه، كنز العمّال، ج ١٠، ص ٤٦، ح ٢٨٢٨٨.

(٢) طبّ النبيّ صلى الله عليه وآله، ص ٨.

(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٩٩، ح ١٣٥٩ عن الإمام عليّ عليه السلام، بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ١٩٤، ح ٨.

قالَ: عَضُّوا البِطّيخَ؛ فَإِنَّهُ مِن حُلَلِ الأَرضِ، وماؤُهُ مِن رَحمَةِ اللهِ، وحَلاوَتُهُ مِنَ الجَنَّةِ(١).

➢ رسول الله ﷺ: ما مِنِ امرَأَةٍ حامِلَةٍ أكَلَتِ البِطّيخَ، إلاّ يَكونُ مَولودُها حَسَنَ الوَجهِ وَالخُلُقِ(٢).

➢ الإمام عليّ عليه السلام - في بَيانِ فَوائِدِ البِطّيخِ -: فيهِ عَشرُ خِصالٍ: طَعامٌ، وشَرابٌ، وفاكِهَةٌ، ورَيحانٌ، وأُدمٌ، وحَلواءُ، وأُشنانٌ، وخَطمِيٌّ، وبَقلٌ، ودَواءٌ(٣).

➢ الإمام الصادق عليه السلام - في ذِكرِ خَواصِّ البِطّيخِ -: يُذيبُ الحَصى فِي المَثانَةِ(٤).

➢ عنه عليه السلام: كُلُوا البِطّيخَ؛ فَإِنَّ فيهِ عَشرَ خِصالٍ مُجتَمِعَةً: هُوَ شَحمَةُ الأَرضِ لا داءَ فيهِ ولا غائِلَةَ(٥)، وهُوَ طَعامٌ، وهُوَ شَرابٌ، وهوَ فاكِهَةٌ، وهُوَ رَيحانٌ، وهُوَ أُشنانٌ، وهُوَ أُدمٌ، ويَزيدُ فِي الباهِ، ويَغسِلُ المَثانَةَ، ويُدِرُّ البَولَ(٦).

أكلُ البطّيخ قبل الطعام

➢ رسول الله ﷺ: البِطّيخُ قَبلَ الطَّعامِ يَغسِلُ البَطنَ غَسلاً، ويَذهَبُ بِالدّاءِ أصلاً(٧).

---

(١) طبّ النبيّ ﷺ، ص ١٠.
(٢) طبّ النبيّ ﷺ، ص ١٠.
(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٠٠، ح ١٣٦٣.
(٤) الخصال، ص ٤٤٣، ح ٣٦.
(٥) الغائلة: الفساد والشرّ (المصباح المنير، ص ٤٥٧).
(٦) الخصال، ص ٤٤٣، ح ٣٥.
(٧) تاريخ دمشق، ج ٦، ص ١٠٢ وج ٣٦، ص ١٤١.

النَّهيُ عن أكلِ البِطّيخِ عَلَى الرّيقِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: أكلُ البِطّيخِ عَلَى الرِّيقِ يورِثُ الفالِجَ[1] [2].

من خواص البطيخ الطبية

الأجزاء المستعملة: العصير والبذر.

تاريخه وموطنه: كان البطيخ يعتبر طعاماً وفاكهة شعبية في فلسطين ومصر. وكان موطنه أفريقيا الاستوائية وشرق الأنديز في أميركا الجنوبية حيث ينمو البطيخ بأوزان كبيرة يصل في بعض الأحيان إلى ٣٠ ليبرة، وهذه الفاكهة تنعش العطشان والجائع. قلب الثمرة إما أحمر أو أصفر والبذر إما أسود أو أحمر. ويتالى محصول البطيخ من أيار لغاية شهر نوفمبر (تشرين الثاني) حيث إن البطيخ يعتبر فاكهة باردة ومنعشة تساعد الإنسان على التغلب على مشقة الحر وإفراز العرق. وقد زرع البطيخ منذ القدم في مصر والشرق وعرف في جنوب أوروبا وآسيا قبل التقويم المسيحي.

البطيخ الأحمر:

تركيبه: ماء ٩٠ - ٩٥٪ سكر ١٠٪، غني بالفيتامين C وهو فقير بالفيتامينات الأخرى، يحتوي البطيخ على الأملاح التالية: كبريت، فوسفور، كلور، صوديوم، والبوتاسيوم.

- وبذر البطيخ يحتوي على: ٣٠٪ زيتاً أحمر اللون، وآثار قليلة من زيت طيار مع البروتين والسكر والنشاء، وصمغ لاذع الطعم قد يكون هو المسؤول عن تأثير بذر البطيخ القاتل للديدان.

فوائده واستعمالاته الطبية:

١ - البطيخ الأحمر مدر للبول، مفتت للحصى والرمل، ويزيل الأملاح التي تترسب داخل الجسم.

---

(١) الفَالِج: ريح يأخذ الإنسان فيذهب بِشِقِّه (لسان العرب، ج ٢، ص ٣٤٦).
(٢) الخصال، ص ٤٤٣، ح ٣٦.

٢ - مقشع وملطف للسعال خصوصاً مع العسل والزنجبيل.

٣ - مهدئ للأعصاب يزيل التوتر والقلق.

٤ - مهضم، يمنع كسل الأمعاء ويكافح قبوضة المعدة.

٥ - يكسر العطش ويخفض الحرارة المرتفعة في الأمراض.

٦ - منشط لوظائف الكبد ويعالج الريقان وأنواع التهاب الكبد الوبائي.

٧ - القشرة الخارجية توضع على البهاق للعلاج، وهي تمتاز بخصائص منعمة للجلد، توضع القشور الخارجية مع اللحم لإسراع إنضاجه.

محظورات:

- يمتنع عن الإكثار من البطيخ أصحاب الأمراض التالية:

- أصحاب الأمراض الخاصة بالجلطات ونشاف أو احتشاء في الأوعية الدموية مثل الفالج.

- المصابين بأمراض المفاصل.

- المصابين بضعف جنسي.

البطيخ الأصفر:

تركيبته:

- ماء ٩٢٪

- بروتين ٠,٧٪

- سكر ٦٪

- دهون ٠,٢٪

- ألياف (سيليلوز) ٠,٥٠٪

- أملاح ٠,٥٠٪

- ڤيتامين C، ڤيتامين B2، ڤيتامين E، ڤيتامين A.

- والأملاح الموجودة بالبطيخ الأصفر: كبريت، فوسفور، صوديوم، بوتاسيوم، كلور، مانغنيز، كالسيوم، حديد، نحاس.

استعمالاته الطبية وفوائده:

- نفس فوائد البطيخ الأحمر ويزيد عليه ببعض الفوائد الطبية مثل تأثيره النافع والمنعم للبشرة والجلد، لاحتوائه على فيتامين A، ويستعمل مع دقيق الشعير لمعالجة تقرحات الرأس.

البَيضُ

خَواصُّ البَيضِ

- رسول الله صلى الله عليه وآله: إنَّ نَبِيّاً مِنَ الأَنبِياءِ شَكا إلَى اللهِ عزَّ وجلَّ الضَّعفَ، فَأَمَرَهُ بِأَكلِ البَيضِ[(١)].
- الإمام عليّ عليه السلام: إنَّ نَبِيّاً مِنَ الأَنبِياءِ شَكا إلَى اللهِ قِلَّةَ النَّسلِ في أُمَّتِهِ، فَأَمَرَهُ أن يَأمُرَهُم بِأَكلِ البَيضِ، فَفَعَلوا فَكَثُرَ النَّسلُ فيهِم[(٢)].
- الإمام الباقر عليه السلام: مَن عَدِمَ الوَلَدَ فَليَأكُلِ البَيضَ وَليُكثِر مِنهُ؛ فَإِنَّهُ يُكثِرُ النَّسلَ[(٣)].
- الإمام الصادق عليه السلام: مَن عَدِمَ الوَلَدَ، فَليَأكُلِ البَيضَ وَليُكثِر مِنهُ[(٤)].
- الإمام الكاظم عليه السلام: كَثرَةُ أكلِ البَيضِ تَزيدُ فِي الوَلَدِ[(٥)].
- عنه عليه السلام: أكثِروا مِنَ البَيضِ؛ فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي الوَلَدِ[(٦)].

---

(١) شعب الإيمان، ج ٥، ص ١٠٢، ح ٥٩٥٠.
(٢) المحاسن، ج ٢، ص ٢٧٥، ح ١٨٨٢.
(٣) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ١٣٠.
(٤) المحاسن، ج ٢، ص ٢٧٦، ح ١٨٨٧.
(٥) الكافي، ج٦، ص٣٢٤، ح٤.
(٦) المحاسن، ج ٢، ص ٢٧٦، ح ١٨٨٦.

أكلُ البَيضِ بِالبَصَلِ وَالزَّيتِ

➢ مكارم الأخلاق عن بعض أصحاب الإمام الصادق عليه السلام، قال له: جُعِلتُ فِداكَ! إنّي أشتَرِي الجَوارِيَ فَأُحِبُّ أن تُعَلِّمَني شَيئاً أتَقَوّى عَلَيهِنَّ.

قالَ: خُذ بَصَلاً وقَطِّعهُ صِغاراً صِغاراً وَاقلِهِ بِالزَّيتِ، وخُذ بَيضاً فَافقِصهُ[١] في صَحفَةٍ[٢] وذُرَّ[٣] عَلَيهِ شَيئاً مِنَ المِلحِ، فَاذرُرهُ عَلَى البَصَلِ وَالزَّيتِ وَاقلِهِ شَيئاً، ثُمَّ كُل مِنهُ.

قالَ: فَفَعَلتُ، فَكُنتُ لا أُريدُ مِنهُنَّ شَيئاً إلاّ وقَدَرتُ عَلَيهِ[٤].

➢ الكافي عن عمر بن حَسَنة الجَمّال: شَكَوتُ إلى أبِي الحَسَنِ عليه السلام قِلَّةَ الوَلَدِ.

➢ فَقالَ لي: إستَغفِرِ اللهَ، وكُلِ البَيضَ بِالبَصَلِ[٥].

أكلُ البَيضِ بِاللَّحمِ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله: اللَّحمُ بِالبَيضِ يَزيدُ فِي الباءَةِ[٦].

➢ الإمام الصادق عليه السلام: شَكا نَبِيٌّ مِنَ الأنبِياءِ عليهم السلام إلَى اللهِ عزَّ وجلَّ قِلَّةَ النَّسلِ.

فَقالَ: كُلِ اللَّحمَ بِالبَيضِ[٧].

➢ الإمام الكاظم عليه السلام: مَن أكَلَ اللَّحمَ بِالبَيضِ كَبُرَ عَظمُ وَلَدِهِ[٨].

---

(١) فَقَصَ البيضة: كسرها (لسان العرب، ج ٧، ص ٦٧).
(٢) الصَّحفة: إناء كالقصعة المبسوطة ونحوها وجمعها صحاف (النهاية، ج ٣، ص ١٣).
(٣) الذّرّ: تفريق الحبّ والملح ونحوه (القاموس المحيط، ج ٢، ص ٢٤).
(٤) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٢٥، ح ١٤٥٢.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٤، ح ٢.
(٦) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٤٥، ح ٥١١.
(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٥، ح ٣.
(٨) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٢٥، ح ١٤٥١.

صُفرةُ البَيضِ

- الإمام الصادق عليه السلام : مُخُّ(١) البَيضِ خَفيفٌ، وَالبَياضُ ثَقيلٌ(٢).
- مكارم الأخلاق عن عليّ بن محمّد بن أشيم: شَكَوتُ إلَى الرِّضا عليه السلام قِلَّةَ استِمرائِي الطَّعامَ.
  فَقالَ: كُل مُخَّ البَيضِ.
  قالَ: فَفَعَلتُ فَانتَفَعتُ بِهِ(٣).

النَّهي عَن مُداوَمَةِ أكلِ البَيضِ

- الإمام الصادق عليه السلام : ثَلاثَةٌ يُسمِنَّ وثَلاثَةٌ يَهزِلنَ... وأمَّا الَّتي يَهزِلنَ: فَإِدمانُ أكلِ البَيضِ وَالسَّمَكِ وَالطَّلعِ(٤) (٥).
- الإمام الرضا عليه السلام : مُداوَمَةُ أكلِ البَيضِ يَعرِضُ مِنهُ الكَلَفُ(٦) فِي الوَجهِ(٧).
- عنه عليه السلام : كَثرَةُ أكلِ البَيضِ وإدمانُهُ يورِثُ الطُّحالَ، ورِياحاً في رَأسِ المَعِدَةِ، وَالاِمتِلاءُ مِنَ البَيضِ المَسلوقِ يورِثُ الرَّبوَ وَالاِبتِهارَ(٨).

---

(١) في المحاسن وبحار الأنوار: «مُحّ» بدل «مُخّ». والمُحّ: صُفرة البيض (القاموس المحيط، ج١، ص ٢٤٨).
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٥، ح ٥.
(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٥٢، ح ١١٤٧.
(٤) الطَّلْع: ما يطلع من النخل ثمّ يصير بُسْراً وتمراً (مجمع البحرين، ج ٢، ص ١١٠٩).
(٥) الخصال، ص ١٥٥، ح ١٩٤.
(٦) الكَلَفُ: شيء يعلو الوجه كالسمسم، وقيل: لون بين السواد والحمرة، وقيل: البَهَق (لسان العرب، ج ٩، ص ٣٠٧).
(٧) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢١.
(٨) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٢٨.

من فوائد البيض

تعريفه: إن البيض هو الوسيلة التي تتكاثر بها الطيور وبعض المخلوقات مثل السلحفاة، وهذه الحيوانات تقصد التكاثر والتوالد بالبيض بأن تضع مولودها في هذا الكيس الجاف، فإذا جاءت الظروف، وخصوصاً الحرارة، مناسبة، فقس البيض وخرج منه طائر يشبه والديه.

تركيبته: يتألف البيض من أربعة أجزاء: البياض (الآح)، الصفار (المح)، وغرفة الهواء التي تقبع في أحد قطبي البيضة، والقشرة.

١ - **البياض:** وهي تعمل على تغذية الجنين الذي يبدأ نموه في منطقة الصفار، ويكون البياض غذاء مخزّناً للجنين، يعطيه الغذاء والطاقة للنمو قبل التفقيس، وهو مادة دهنية غليظة تحتوي على:

- ليفيتين Livetin
- ليستين Lecithin
- فيتالين vitalin
- كوليسترول Colestrol
- حديد Iron
- فوسفور P

٢ - **الصفار:** وهو يحتوي مواد حيوية مثل الحديد والفوسفور، وكذلك Vit PP, Vit A Vit C, Vit D, Vit H. وتطفو على سطح الصفار حويصلة النطفة. وهي تتميز ببياضها، من هذه النقطة، يبدأ تكوُّن الجنين ونموه داخل البيضة.

٣ - **غرفة الهواء:** وهي تقع في الجزء الأكبر من البيضة، وتكون ضيقة لا تكاد تُرى في البيضة الطازجة، وكلما تبخر الماء من سوائل البيضة مع الوقت، كلما ازداد حجم غرفة الهواء. لذلك يمكن معرفة البيض الطازج بوضعه بالماء مع إذابة القليل من الملح بالماء، فإذا طفت البيضة على السطح، فهذا يدل على أن غرفة الماء كبيرة، أي: البيضة قديمة، أما إذا رسبت البيضة، فهذا يدل على أن غرفة الهواء ضيقة وصغيرة، أي: أن البيضة طازجة. فهذه التجربة أثبتت أن البيض طازجٌ إذا كان عمره أقل من عشرة أيام، وإن طافت البيضة فإن عمرها أقل من عشرين يوماً.

٤ - **القشرة الخارجية:** وهي مركبة رئيسياً من الكالسيوم، وبمراقبتها بالمجهر نشاهد مسامات كثيرة مغطاة بمادة رقيقة، تمنع دخول الجراثيم والهواء إلى داخل البيضة،

ولكنها لا تمنع تبخر الماء من داخل البيضة وخروجه إلى الخارج. وكثرة لمس البيضة بالأيدي أو الغسل يُفسد هذا التركيب الرقيق المصمم للتهوئة، مما يؤدي إلى تلوث البيضة وفسادها.

- إن البيض غني بالبروتين، وغني بالحديد، وهو أغنى من الحليب بالحديد، والحليب أغنى بالكالسيوم من البيض، والبيض والحليب غنيان بال Vit D، وكذلك فإن البيض غني بالأملاح المعدنية وفقير بالنشويات، مما يجعله مع لائحة الأغذية المستعملة في تخفيض الوزن.

- أفضل الطرق لتناول البيض هو البيض غير المكتمل السلق، أي: (البيض البرشت)، وهو الأسهل هضماً، والبيض المسلوق أسهل هضماً من البيض المقلي.

يمتنع عن الإكثار من البيض في الحالات التالية:

- المصابون بكسل في وظيفة الكبد، وحصى المرارة.
- المصابون بالتحسس من أكل البيض.
- المصابون بارتفاع حاد بالكلوليسترول (دهن الدم).
- المصابون بالربو وحساسية الصدر.
- المصابون بنشاف شرايين القلب، أو الدماغ.
- المصابون بالتهابات الكلى، والحصى والرمل.

التُّفّاحُ

خواصُّ التُّفّاحِ

➤ الإمام عليّ عليه السلام: **كُلُوا التُّفّاحَ؛ فَإِنَّهُ يَدبَغُ المَعِدَةَ**[1].

➤ الإمام الصادق عليه السلام: **التُّفّاحُ نَضوحُ**[2] **المَعِدَةِ**[3].

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٧، ح ١١.

(٢) أي يطيّبها أو يغسلها وينظّفها، قال في النهاية: النَّضُوحُ بالفتح ضرب من الطيب تفوح رائحته؛ ثمّ قال: وقد يرد النضح بمعنى الغسل والإزالة، ومنه الحديث: ونضح الدم عن جبينه (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ١٦٨).

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٥، ح ١.

- المحاسن عن إسحاق بن مطهّر عن الإمام الصادق عليه السلام : التُّفَّاحُ يُفَرِّجُ المَعِدَةَ.

وقال: كُلِ التُّفّاحَ؛ فَإِنَّهُ يُطفِئُ الحَرارَةَ، ويُبَرِّدُ الجَوفَ، ويَذهَبُ بِالحُمّى.

وفي حَديثٍ آخَرَ: يَذهَبُ بِالوَباءِ[١].

- الإمام الصادق عليه السلام : أطعِموا مَحموميكُمُ[٢] التُّفّاحَ؛ فَما مِن شَيءٍ أنفَعَ مِنَ التُّفّاحِ[٣].

- عنه عليه السلام : لَو يَعلَمُ النّاسُ ما فِي التُّفّاحِ، ما داوَوا مَرضاهُم إلاّ بِهِ، الا وإِنَّهُ أسرَعُ شَيءٍ مَنفَعَةً لِلفُؤادِ خاصَّةً، وإِنَّهُ نَضوحُهُ[٤].

- دعائم الإسلام: عَن جَعفَرِ بنِ مُحَمَّدٍ عليه السلام أنَّ رَجُلاً كَتَبَ إلَيهِ مِن أرضٍ وَبِئَةٍ[٥] يُخبِرُهُ بِوَبائِها.

فَكَتَبَ إلَيهِ: عَلَيكَ بِالتُّفّاحِ فَكُلهُ. فَفَعَلَ ذلِكَ فَعوفِيَ[٦].

وقالَ: التُّفّاح يُطفِئُ الحَرارَةَ ويُبَرِّدُ الجَوفَ ويَذهَبُ بِالحُمّى.

- الكافي عن محمّد بن الفيض: قُلتُ لِأَبي عَبدِ اللهِ عليه السلام : يَمرَضُ مِنَّا المَريضُ فَيَأمُرُهُ المُعالِجونَ بِالحِميَةِ[٧].

فَقالَ: لكِنّا أهلُ بَيتٍ لا نَحتَمي إلاّ مِنَ التَّمرِ، ونَتَداوى بِالتُّفّاحِ وَالماءِ البارِدِ[٨].

---

(١) المحاسن، ج ٢، ص ٣٦٨، ح ٢٢٨٤.

(٢) حُمّ الرجل: من الحُمّى وأحمّه الله عزّ وجلّ فهو محموم (الصحاح، ج ٥، ص ١٩٠٥).

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٧، ح ١٠.

(٤) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ١٣٥.

(٥) الوَبَأ - يُمَد ويُقصر -: مرض عامّ، ووبئت الأرض فهي موبوءة ووَبِيئة: إذا كثر مرضها (الصحاح، ج ١، ص ٧٩).

(٦) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٤٨، ح ٥٢٥.

(٧) حَمَى المريضَ ما يضرّه حِمْيَةً: منعه إيّاه، والحَميّ: المريض الممنوع من الطعام والشراب (لسان العرب، ج ١٤، ص ١٩٨).

(٨) الكافي، ج ٨، ص ٢٩١، ح ٤٤١ وج ٦، ص ٣٥٦، ح ٩.

➤ الكافي عن المُفَضَّل بن عُمَر عن الإمام الصادق عليه السلام، قال: ذُكِرَ لَهُ الحُمّى، فَقالَ عليه السلام: إنّا أهلُ بَيتٍ لا نَتَداوى إلاّ بِإفاضَةِ الماءِ البارِدِ يُصَبُّ عَلَينا، وأكلِ التُّفّاحِ[1].

➤ الإمام الكاظم عليه السلام: التُّفّاحُ يَنفَعُ مِن خِصالٍ عِدَّةٍ: مِنَ السَّمِّ، وَالسِّحرِ، وَاللَّمَمِ[2] يَعرِضُ مِن أهلِ الأرضِ[3]، وَالبَلغَمِ الغالِبِ، ولَيسَ شَيءٌ أسرَعَ مِنهُ مَنفَعَةً[4].

خواصُّ التُّفّاحِ عَلَى الرِّيقِ وبِالأسحارِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: كُلُوا التُّفّاحَ عَلَى الرِّيقِ؛ فَإِنَّهُ نَضوحُ المَعِدَةِ[5].

➤ عنه صلى الله عليه وآله: أربَعَةٌ تَزيدُ فِي العُمُرِ: . . . وأكلُ التُّفّاحِ بِالأسحارِ[6].

شَمُّ التُّفّاحِ قَبلَ الأكلِ

➤ الإمام الباقر عليه السلام: إذا أرَدتَ أكلَ التُّفّاحِ فَشُمَّهُ ثُمَّ كُلهُ؛ فَإِنَّكَ إذا فَعَلتَ ذلِكَ أخرَجَ مِن جَسَدِكَ كُلَّ داءٍ وغائِلَةٍ، ويُسَكِّنُ ما يوجَدُ مِن قِبَلِ الأرواحِ كُلِّها[7].

كَراهةُ أكلِ التُّفّاحِ الحامِضِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: إمنَعِ العَروسَ في أُسبوعِها مِنَ: الألبانِ وَالخَلِّ وَالكُزبُرَةِ

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٦، ح ٩.
(٢) اللَّمَمُ: الجنون (القاموس المحيط: ج ٤، ص ١٧٧).
(٣) من أهل الأرض: أي الجنّ (مرآة العقول، ج ٢٢، ص ١٩٥).
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٥، ح ٢.
(٥) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٧٥، ح ١٢٤٨، بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ١٧٧، ح ٣٧.
(٦) المواعظ العددية، ص ٢١١.
(٧) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ١٣٥.

وَالتُّفّاحِ الحامِضِ . . . ؛ لِأَنَّ الرَّحِمَ تَعقِمُ وتَبرُدُ مِن هذِهِ الأَربَعَةِ الأَشياءِ عَنِ الوَلَدِ، وَلَحَصيرٌ في ناحِيَةِ البَيتِ خَيرٌ مِن امرَأَةٍ لا تَلِدُ . . . وَالتُّفّاحُ الحامِضُ؛ يَقطَعُ حَيضَها فَيَصيرُ داءً عَلَيها(١).

من خواص التفاح الطبية

الأجزاء المستعملة: الثمرة والقشر.

موطنه: الأماكن المعتدلة من النصف الشمالي من الكرة الأرضية، بجبال في حوض البحر الأبيض المتوسط.

تاريخه: التفاح من الفاكهة التي تنمو في الأماكن المعتدلة، وهي تصل إلى النضج الكامل في الأماكن الباردة والمرتفعة. ويتواجد التفاح البري في معظم البلاد الأوروبية ومنطقة القوقاز. وفي النروج نجدها في الأماكن المنخفضة.

- التفاح البري Pyrus malus موطنه الأصلي بريطانيا. وهو يعتبر الجد أو الأب الذي خرج منه معظم أصناف التفاح الزراعية التي نعرفها حالياً.

- أنواع من التفاح كانت منتشرة ومعروفة قبل الاحتلال الروماني لإنكلترا وعلى الأغلب أن الرومان هم الذين جلبوا معهم التفاح إلى بريطانيا.

- ذكر Pliny وجود ٢٢ صنفاً من التفاح، وحالياً هنالك ٢٠٠٠ صنف تفاح زراعي.

- في الكتابات السكسونية القديمة: ذكر التفاح عدة مرات متكررة، وخصوصاً عصير التفاح الذي يسمى سيدر Cider.

- Bartholomeus Anglicus الذي كانت موسوعته من أوائل الموسوعات المطبوعة في العالم، حَوَت موسوعته على معلومات نباتية كانت تشتمل على فصل عن التفاح.

- وفي زمان شكسبير: كان التفاح يُقدّم كحلوى مع الكراوية، وهذا التقليد يقدم إلى يومنا هذا كذكرى لما كان سائداً في زمن شكسبير.

---

(١) كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص ٥٥٢، ح ٤٨٩٩.

تركيبته:

- ماء ٨٥-٨٠٪

- بروتين ٥٪

- سكر ونشاء ١٥-١٠٪

- أملاح وأحماض ١,٥ - ١٪

- السكر ١٠-٦٪

- التفاح الطازج غني بالڤيتامينات Vit C, Vit A وڤيتامين B_1. B_2 ويحتوي أيضاً أحماضاً عضوية: malic acid, gallic acid.

- أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والفوسفات، والمغنزيوم، والحديد، التفاح من أغنى المواد بالأملاح الفوسفورية الضرورية للدماغ. وفيه أحماض وأملاح مهمة وضرورية تكمن مباشرة تحت قشرة التفاحة، لذلك من الأفضل أن تؤكل التفاحة دون تقشير حتى لا تخسر مع القشر هذه الطبقة المهمة والتي تلعب دوراً مهماً في منع إجهاض الحوامل.

- أما قشرة شجرة التفاح المسماة: «اللحاء» وهي ذات طعم مر وهي تحتوي على:

- Phloridzin

- Quercetin

- الجذور تحتوي نفس المواد.

- أما بذر التفاح فيحتوي على:

- Amygdalin ونوع من الزيت.

- وزيت التفاح هو Amyl Valerate.

استعمالاته الطبية وفوائده:

١ - إن معظم فوائد التفاح الغذائية تكمن في الأحماض Tartaric Acid, malic acid. وفوائد هذه الأحماض مهمة وضرورية لإنسان هذا العصر المصاب بأمراض وعادات القعود Sedentary disease والتي أهمها قبوضة المعدة وجفاف البراز، وهي تنشط المعدة والأمعاء، وتزيل النفخة وعسر الهضم والغثيان والقيء.

٢ - تخفف من حدة مرض الملوك المسمى: النقرس Gout.

٣ - السكر الموجود بالتفاح يجعل التفاح مثل الطعام المهضوم مسبقاً Predigested food أي يستعمله الجسم فوراً ودون تأخير فيدخل إلى الأمعاء ومنها إلى الدم ليعطي الدفء والطاقة.

- يعتبر التفاح من المواد النباتية الأسهل في الاستعمال، أي يكفي ٥٨ دقيقة لإتمام هضمه تماماً.

٤ - عصير التفاح الصافي يمتص أسيد المعدة ويعالج مشاكل قرحة المعدة وقرحة الاثني عشر.

٥ - إن البلاد التي تستعمل عصير التفاح لا تصاب أبداً بحصى الكلى لأن عصير التفاح يكافح ذلك، كما أنه مدر للبول ويفتت الحصى والرمل. وحسب تقرير طبي لأحد الأطباء هذه البلاد تبيّن بأنه لم يلتق خلال ٤٠ سنة عمل بحالة واحدة من الإصابة بالحصى في الكلى.

٦ - يهدئ الأعصاب ويكافح جميع أنواع الأمراض النفسية والتوتر ويعالج الأرق وقلة النوم.

٧ - يستعمل التفاح ككمدات لتقرح العيون "sore eyes" خاصة في بعض القرى النائية.

٨ - وجد طبيب فرنسي بأن عصير التفاح يقضي على جراثيم التفوئيد فلا تستطيع العيش لمدة طويلة في عصير التفاح، لذلك ينصح بوضع القليل من عصير التفاح في ماء الشرب.

٩ - ينشط الكبد ويمنع الريقان.

١٠ - تفل التفاح يمنع الإسهالات.

١١ - التفاح ضروري لنشاط الدماغ بسبب غناه بالمواد الفوسفورية وبنفس الوقت يمنع الأمراض النفسية.

١٢ - يعالج أمراض تسرُّع القلب Tachyarrhythmia التي تنتج عن تضخم القلب وأمراض عضلة وكهرباء القلب.

١٣ - يمنع الإجهاض خصوصاً الطبقة التي تلي القشرة مباشرة، وهي غنية بالأملاح والأحماض.

التَّلبينَةُ

➤ رسول الله ﷺ : إنَّ التَّلبينَةَ(١) تُجِمُّ(٢) فُؤادَ المَريضِ، وتَذهَبُ بِبَعضِ الحُزنِ(٣).

➤ الإمام الصادق عليه السلام : قالَ النَّبِيُّ ﷺ لَو أغنى عَنِ المَوتِ شَيءٌ لأَغنَتِ التَّلبينَةُ.

فَقيلَ: يا رَسولَ اللهِ، ومَا التَّلبينَةُ؟

قالَ: الحَسوُ(٤) بِاللَّبَنِ، الحَسوُ بِاللَّبَنِ، وَكَرَّرَها ثَلاثاً(٥).

➤ رسول الله ﷺ : عَلَيكُم بِالبَغيضِ النّافِعِ: التَّلبينَةِ، وَالَّذي نَفسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ، إنَّها لَتَغسِلُ بَطنَ أحَدِكُم كَما يَغسِلُ الوَسَخَ عَن وَجهِهِ الماءُ(٦).

الإمام الصادق عليه السلام : إنَّ التَّلبينَ يَجلُو القَلبَ الحَزينَ، كَما تَجلُو الأصابِعُ العَرَقَ مِنَ الجَبينِ(٧).

منافع التلبينة

قال الهروي: سميت تلبينة لشبهها باللبن لبياضها ورقتها، وهذا هو النافع للمرضى، وهو الرقيق النضيج، لا الغليظ النيء، وإذا شئت أن تحصي فوائد التلبينة فأحص منافع

(١) التَّلبينُ والتَّلبينَة: حَساءٌ يُتَّخذ من نُخالة ولبن وعسل، أو من نُخالةٍ فقط (القاموس المحيط، ج ٤، ص ٢٦٥). سُمِّيَت به تشبيهاً باللبَن؛ لبياضها ورقّتها، وهي تسمية بالمرّة من التلبين، مصدر لَبَّن القومَ؛ إذا سقاهم اللبن (النهاية، ج ٤، ص ٢٢٩).

(٢) تُجِمّ الفُؤاد: تُريحه، وقيل: تَجمعه وتُكمل صلاحه ونشاطه (لسان العرب، ج ١٢، ص ١٠٦).

(٣) صحيح البخاري، ج ٥، ص ٢١٥٤، ح ٥٣٦٥ و ص ٢٠٦٧، ح ٥١٠١.

(٤) الحَسْوُ - كدَلْو -: اسم ما يُحتَسى؛ كالحَساء (انظر القاموس المحيط، ج ٤، ص ٣١٧).

(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٢١، ح ٣.

(٦) السنن الكبرى للنسائي، ج ٤، ص ٣٧٢، ح ٧٥٧٥.

(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٠، ح ٢.

ماء الشعير، ولا سيما إن كان بنخالته، فإنه حينئذٍ يجلو وينفذ سريعاً، ويغذي غذاءً لطيفاً، وإذا شرب حاراً كان جِلاؤه أقوى، ونفوذه أسرع، وإنماؤه للحرارة الغريزية أكثر، وتمليسه لسطوح المعدة أوفر. والمجمة: بفتح الميم والجيم، ويقال: بضم الميم وكسر الجيم، والأول أفصح وأشهر؛ ومعناها هاهنا المريحة: أي تريح الفؤاد، لأن الغم والحزن يبردان المزاج، ويضعفان الحرارة الغريزية، بزيادته في مادتها، فيزيل أكثر ما عرض له من الغم والحزن.

التمر

خَواصُّ التَّمرِ

- رسول الله ﷺ: قالَ جَبرَئيلُ: التَّمرُ البَرنِيُّ[١]... يَزيدُ من ماءِ فَقارِ الظَّهرِ[٢].
- عنه ﷺ: عَلَيكُم بِالبَرنِيِّ؛ فَإِنَّهُ يَذهَبُ بِالإِعياءِ، ويُدفِئُ مِنَ القُرِّ[٣]، ويُشبِعُ مِنَ الجوعِ، وفيهِ اثنانِ وسَبعونَ باباً مِنَ الشِّفاءِ[٤].
- عنه ﷺ: العَجوَةُ[٥] مِنَ الجَنَّةِ، وفيها شِفاءٌ مِنَ السَّمِّ[٦].
- الإمام علي عليه السلام: كُلُوا التَّمرَ؛ فَإِنَّ فيهِ شِفاءً مِنَ الأَدواءِ[٧].

(١) البَرْنِيّ: نوع جيّد من التمر؛ مُدوَّر أحمر مُشرَّب بصُفرة (المعجم الوسيط، ج ١، ص ٥٢).
(٢) المحاسن، ج ٢، ص ٣٤٥، ح ٢١٨٩.
(٣) القُرّ: البَرد (النهاية، ج ٤، ص ٣٨).
(٤) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٦٥، ح ١٢٠٣.
(٥) العَجْوة: هي نوع من تمر المدينة أكبر من الصيحاني يضرب إلى السواد، من غرس النبيّ ﷺ (النهاية، ج ٣، ص ١٨٨).
(٦) المحاسن، ج ٢، ص ٣٤٢، ح ٢١٧٨.
(٧) الخصال، ص ٦١٥، ح ١٠.

أفضل السحور والفطور

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: نِعمَ السَّحورُ التَّمرُ(١)

➤ الإمام الصادق عليه السلام: أفضَلُ سَحورِكُم السَّويقُ وَالتَّمرُ(٢).

خواصّ الرُّطَبِ وَالتَّمرِ لِلحامِلِ وَالنُّفَساءِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: أطعِمُوا المَرأةَ في شَهرِهَا الَّذي تَلِدُ فيهِ، التَّمرَ؛ فَإِنَّ وَلَدَها يَكونُ حَليماً نَقِيّاً(٣).

➤ عنه صلى الله عليه وآله: أطعِموا نِساءَكُم الوُلَّدَ الرُّطَبَ، فَإِن لَم يَكُن رُطَبٌ فَالتَّمرَ، ولَيسَ مِنَ الشَّجَرِ شَجَرَةٌ أكرَمُ عَلَى اللهِ مِن شَجَرَةٍ نَزَلَت تَحتَها مَريَمُ بِنتُ عِمرانَ(٤).

➤ عنه صلى الله عليه وآله: إذا وَلَدَتِ المَرأةُ فَليَكُن أوَّلُ ما تَأكُلُ، الرُّطَبَ، فَإِن لَم يَكُن رُطَبٌ فَتَمرٌ؛ فَإِنَّهُ لَو كانَ شَيءٌ أفضَلَ مِنهُ أطعَمَهُ اللهُ مَريَمَ عليها السلام حينَ وَلَدَت عيسى عليه السلام (٥).

➤ عنه صلى الله عليه وآله: أطعِموا نِساءَكُم في نِفاسِهِنَّ التَّمرَ؛ فَإِنَّهُ مَن كانَ طَعامُها في نِفاسِهَا التَّمرَ خَرَجَ وَلَدُها حَليماً، فَإِنَّهُ كانَ طَعامَ مَريَمَ حينَ وَلَدَت عيسى، ولَو عَلِمَ اللهُ طَعاماً هُوَ خَيرٌ لِها مِنَ التَّمرِ أطعَمَها إيّاهُ(٦).

➤ الإمام عليّ عليه السلام: ما تَأكُلُ الحامِلُ مِن شَيءٍ ولا تَتَداوى بِهِ أفضَلَ مِنَ

---

(١) المعجم الكبير، ج ٧، ص ١٥٩، ح ٦٦٨٩.
(٢) تهذيب الأحكام، ج ٤، ص ١٩٨، ح ٥٦٧.
(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٦٥، ح ١٢٠٢.
(٤) مسند أبي يعلى، ج ١، ص ٢٤١، ح ٤٥١.
(٥) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٥٠٨، ح ١٧٦٤.
(٦) تاريخ بغداد، ج ٨، ص ٣٦٦، الرقم ٤٤٦٥.

الرُّطَبِ، قالَ اللهُ عزَّ وجلَّ لِمَرْيَمَ عليها السلام: ﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَٱشۡرَبِي وَقَرِّي عَيۡنٗاۖ﴾[1] [2].

- عنه عليه السلام: خَيرُ تُمورِكُمُ البَرنِيُّ؛ فَأَطعِموهُ نِساءَكُم في نِفاسِهِنَّ تَخرُج أولادُكُم زَكِيّاً[3] حَليماً[4].
- الإمام الصادق عليه السلام: أطعِموا نِساءَكُمُ التَّمرَ البَرنِيَّ في نِفاسِهِنَّ، تُجَمِّلوا أولادَكُم[5].
- عنه عليه السلام: أطعِمُوا البَرنِيَّ نِساءَكُم في نِفاسِهِنَّ تَحلُم أولادُكُم[6].

من خواص التمر الطبية

الأجزاء المستعملة: الثمرة والبذر.

موطنه وتاريخه: موطنه الأصلي آسيا وتحديداً الجزيرة العربية، خرج من الجزيرة العربية إلى كافة بقاع العالم، فأية شجرة نخل أو بذرة تمر في العالم فأساسها من الجزيرة العربية. وللتمر مكانة في كل ما يتعلق بالجزيرة وخصوصاً الإسلام. فقد ورد ذكر التمر في آيات القرآن الكريم: ﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَٱشۡرَبِي وَقَرِّي عَيۡنٗاۖ﴾.

- كما جاء في السنة الشريفة صلى الله على صاحبها وعلى آله وسلم، تفضيل إفطار الصائم على التمر. والسبب هو أن حاجة الجسم للسعرات تكون كثيرة والتمر سكر جاهز مليء بالطاقة، وفي فترة زمنية أقل من نصف ساعة تكون الطاقة جاهزة للامتصاص من الأمعاء، ولا يحتاج التمر إلى مجهود ووقت للهضم بعكس المأكولات

---

(١) سورة مريم، الآيتان: ٢٥-٢٦.
(٢) الخصال، ص ٦٣٧، ح ١٠.
(٣) زَكِيّاً: طاهراً من الذنوب (مجمع البحرين، ج ٢، ص ٧٧٧).
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٢٢، ح ٣.
(٥) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٦٦، ح ١٢٠٦.
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٢٢، ح ٥.

الثانية، إذا أخذنا بالاعتبار الخضار أو النشويات أو اللحوم، هذه المأكولات تحتاج إلى وقت للهضم، وعلى الجسم أن يقوم بسلسلة عمليات هضمية قبل أن يستطيع الاستفادة من المأكولات المذكورة، وبالنسبة للفاكهة فإن تركيز السكر في التمر وبقية المواد الغذائية B هو أكثر في التمر من الثمار. فكمية قليلة من التمر يفطر عليها الصائم تغني عن كميات كبيرة من الفاكهة، علماً بأن الصائم إذا أكثر من الفاكهة قد لا يستطيع تناول ما يكفي من الطعام.

- قاتل المسلمون وليس في بطونهم سوى قليل من التمر والماء، وفتحوا الجزيرة العربية ومن ثَم توجهوا إلى آسيا وإفريقيا وفتحوا هذه البلاد.

- عرف الأقدمون التمر منذ سالف الزمن ونجد النقوش في معابد الفراعنة وفي مقابرهم تظهر التمر بين الفاكهة.

- يحتوي التمر رئيسياً على Vit A وڤيتامين B_1 وB_2 وڤيتامين PP وسكر الفاكهة Fructose، وسكر Glucose وسكر القصب Sucrose، والسكر ترتفع نسبته في التمر أكثر من البلح وتصل إلى أعلى من سبعين بالمائة.

- ويحتوي على أملاح الحديد، الكالسيوم، المغنزيوم، والفوسفور، زيوت، رماد، ألياف، سليلوز.

استعمالاته الطبية وفوائده:

١ - بسبب وفرة Vit A فإن التمر يقوي البصر ويحفظ حدته ويمنع العشى الليلي.

٢ - يكافح التمر أمراض الصدر خصوصاً Vit A هو ضروري للأنسجة التي تحيط بالقصبات الهوائية من الداخل، والتمر ينفع للسعال ويطرد البلغم.

٣ - يحسن التمر أداء الحواس جميعها ويحفظها وينشط آلات الحواس كلها: الشم، البصر، التذوق والسمع ويساعد الدماغ على الأداء بطريقة أفضل.

٤ - بسبب وفرة المغنزيوم وهو مهدئ نجد بأن التمر يعمل على تهدئة النفوس ويمنع القلق والتوتر.

٥ - في نفس الوقت مع تهدئة الأعصاب يقوي التمر نشاط الأعصاب ويمنع شللها لوجود ڤيتامين B_1 B_2.

٦ - يلعب التمر دوراً مهماً في إعطاء الطاقة اللازمة للجسم خصوصاً ما يتطلّبه المجهود الذهني والعضلي، وهو ضروري للرياضيين والمفكرين.

٧ - يعالج أمراض الكبد وكسله ويمنع الريقان عن طريق ڤيتامين B_1, B_2.

٨ - يحسن أداء الخلايا الجلدية عن طريق Vit A فيمنع تشقق الجلد وتكسّر الأظافر وتقصّف الشعر.

٩ - الفوسفور يلعب دوراً مهماً لنشاط الدماغ وكذلك الأسنان والعظام التي لا غنى لها عن الفوسفور لصيانتها ولأداء مهامها.

١٠ - ينشط التمر الطاقة التناسلية.

١١ - مادة المغنزيوم قد تكون السبب في قلة إصابة سكان الصحراء بالسرطانات.

١٢ - السكر الموجود في التمر يدر البول ويفتت الحصى والرمل، وأكثر من يلعب دوراً مهماً في هذا المضمار هو سكر الفاكهة Fructose.

١٣ - يلين الطبيعة عن طريق السكر وعن طريق الألياف وVit A وفيتامينات B_1, B_2.

١٤ - يعطي رائحة طيبة للأنفاس ويطيّب رائحة الجسد والعرق.

١٥ - ينشط أعصاب المتقدمين في العمر وينشط الدورة الدموية في الدماغ والجسم.

محظورات:

- يمنع من تناول التمر المصابون الحالات التالية:

١ - مرضى السكري.

٢ - التوتر العصبي والنفسي.

٣ - حالات الحرّ الشديد.

٤ - المصابون بالبدانة.

التّينُ

➤ **مكارم الأخلاق عن أبي ذرّ: أُهدِيَ إلَى النَّبِيِّ ﷺ طَبَقٌ عَلَيهِ تينٌ، فَقالَ لِأَصحابِهِ: كُلوا، فَلَو قُلتُ: فَاكِهَةٌ نَزَلَت مِنَ الجَنَّةِ، لَقُلتُ هذِهِ؛ لِأَنَّها فاكِهَةٌ بِلا عَجَمٍ[١] فَكُلوها؛ فَإِنَّها تَقطَعُ البَواسيرَ، وتَنفَعُ مِنَ النِّقرِسِ[٢] [٣].**

(١) العَجَمُ: النّوى وكلّ ما كان في جوفِ مأكولٍ كالزبيب وما أشبهه (الصحاح، ج ٥، ص ١٩٨٠).

(٢) النِّقرِسُ: ورم ووجع في مفاصل القدمين وأصابع الرجلين (مجمع البحرين، ج ٣، ص ١٨٢٣).

(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٧٦، ح ١٢٥١.

➤ رسول الله ﷺ: كُلُوا التّينَ الرَّطبَ وَاليابِسَ؛ فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي الجِماعِ، ويَقطَعُ البَواسيرَ، ويَنفَعُ مِنَ النَّقرِسِ وَالإِبرِدَةِ[١] [٢].

➤ الإمام عليّ عليه السلام: أكلُ التّينِ يُلَيِّنُ السُّدَدَ وهُوَ نافِعٌ لِرِياحِ القولَنجِ[٣]، فَأَكثِروا مِنهُ بِالنَّهارِ، وكُلوهُ بِاللَّيلِ، ولا تُكثِروا مِنهُ[٤].

➤ الإمام الرضا عليه السلام: التّينُ يَذهَبُ بِالبَخَرِ[٥]، ويَشُدُّ العَظمَ، ويَذهَبُ بِالدّاءِ حَتّى لا يُحتاجَ مَعَهُ إلى دَواءٍ[٦].

➤ طبّ الأئمّة عن محمّد بن عَرَفة: كُنتُ بِخُراسانَ أيّامَ الرِّضا عليه السلام وَالمَأمونِ، فَقُلتُ لِلرِّضا عليه السلام: يَابنَ رَسولِ اللهِ، ما تَقولُ في أكلِ التّينِ؟ قالَ: هُوَ جَيِّدٌ لِلقولَنجِ فَكُلوهُ[٧].

من خواص التين الطبية

الأجزاء المستعملة: الثمرة.

الموطن والتاريخ: التين من الثمار التي جاء بها القسم في القرآن الكريم: ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ ۝١ وَطُورِ سِينِينَ ۝٢﴾.

- وهو فاكهة كان لها التقدير منذ قديم الزمان بشكله الجاف والغض الأخضر،

---

(١) **الإبرِدَة - بالكسر -:** علّة معروفة من غلبة البَرْد والرطوبة، تفتّر عن الجُماع (الصحاح، ج ٢، ص ٤٤٦).
مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٧٧، ح ١٢٥٤.

(٢) في المصدر: «تلين»، والتصويب من بحار الأنوار.

(٣) **القُولَنج:** مرض مِعَويّ مؤلم يعسُر معه خروج الثُّفْل والريح (القاموس المحيط، ج ١، ص ٢٠٤).

(٤) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ١٣٧.

(٥) **البَخَرُ - بالتحريك -:** ريح كريه من الفم (المحيط في اللغة، ج ٤، ص ٣٣٧).

(٦) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٧٦، ح ١٢٥٢.

(٧) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ١٣٧.

وموطنه الأصلي بلاد الفرس وآسيا وسوريا ولبنان، ولقد استعمله الفينيقيون في رحلاتهم البحرية والبرية. وحالياً فهو يُزرع في كل حوض الأبيض المتوسط وفي معظم المناطق الدافئة والمعتدلة، وقد ظهر التين في الرسومات والنقوش والمنحوتات. ويقال بأنه وصل إلى الإغريق عبر بلدة اسمها Caria في آسيا ومن هنا نعرف أن التسمية تحمل اسم البلد التي وصل التين إلى الغرب منها وهو يسمى باللاتينية Ficus Carica.

- كان التين طعاماً رئيسياً عند الإغريق وقد استعمله بوفرة الإسبارطيون في موائد طعامهم اليومية. الرياضيون بشكل خاص اعتمد غذاءهم بشكل رئيسي على التين، لاعتقادهم بأنه يزيد في قوتهم وسرعتهم. وقد سنّت الدولة الإغريقية في ذلك الوقت قانوناً يمنع تصدير التين والفاكهة ذات الصنف الممتاز من بلادهم إلى البلاد الأخرى.

- جاء التين من بلاد فارس ودخل أوروبا عبر إيطاليا Pliny يعطي في كتاباته التفاصيل عن أكثر من تسعة وعشرين صنفاً من التين كانت معروفة في وقته، ويمتدح بشكل خاص الأنواع المنتجة في بلدة Tarant وبلدة Caria وHerculaneum.

- التين المجفف وجد في Pompeii في حملات التنقيب التي أجريت على البلدة التي كانت مطمورة بالرمال (بلدة إغريقية)، وظهر التين في الرسوم الجدرانية التي ضمت التين إلى جانب مجموعات أخرى من الفاكهة. يذكر Pliny بأن التين المزروع في حدائق المنازل كان يستعمل لإطعام العبيد لكي يمدهم بالطاقة والقوة للخدمة، وبشكل خاص كان يتغذى على التين العمال والعبيد الزراعيون الذين يعملون بالزراعة.

- يلعب التين دوراً مهماً في الميثالوجيا اللاتينية أي علم الأساطير. وقد كان يقدم كقربان إلى الإله باخوس في الطقوس الدينية.

- ويقال إن الذئب الذي أرضع روملوس ورايموس استراح تحت شجرة تين. وروملوس ورايموس هما مؤسسا الإمبراطورية الرومانية، ومن هنا كان لشجرة التين قدسية عند الرومان. ويذكر Ovid في كتاباته بأنه خلال الاحتفالات السنوية لرأس السنة عند الرومان كان التين يقدم كهدية. وكان سكان بلدة Cyrene يضعون على رؤوسهم أكاليل من التين عندما كانوا يضحون إلى Sarurn الذي كانوا يعتبرونه مكتشف الفاكهة.

- ويذكر Pliny التين البري الذي كتب عنه هوميروس وغيره من المشاهير والأطباء مثل Theophrastus وVarro وColumella وDioscorides ديسوقريدس الذي اشتهر بكتاباته الطبية التي ترجمت إلى العربية، ووافق على بعض معلوماته مشاهير الأطباء العرب وانتقدها البعض الآخر ورفضوها وأثبتوا بالحجة والبراهين أسباب الرفض.

- وحالياً يصدّر التين المجفف إلى العالم من آسيا ومن إسبانيا ومالطة وفرنسا، تجفف الثمار الناضجة تحت الشمس، إما بشكلها العادي فتبقى الثمرة على شكلها المستدير، أو تجفف في شكل رقائق عبر فتحها وتعريض داخلها للشمس والهواء فيكون الجفاف أسرع وأفضل.

تكوينها:

- المركّب الرئيسي الموجود بالتين هو سكر الديكستروز Dextrose وهو يبلغ ٥٠٪ من تركيبة التين.

- Vit A وVit B، Vit C.

- يحتوي على نسب عالية من أملاح الحديد، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والنحاس.

- يعطي سعرات عالية، فكل ١٠٠ غرام تيناً أخضر يعطي ٧٠ سعرة، والجاف يعطي لنفس الوزن ٢٧٠ سعرة.

استعمالاته الطبية وفوائده:

١ - يستعمل التين كمليّن للطبيعة، ويستعمل مع غيره من الأدوية مثل مادة السنامكة Senna والراوند rhubarts لتصنيع الشرابات الملينة خاصة في بريطانيا.

٢ - مكرع ومجشئ Carminative يزيل النفخة والأرياح.

٣ - ملطف للبشرة ينعمها ويزيل البثور، يدبغ الشعر الشايب موضعياً ومع الطعام.

٤ - يزيل مشاكل الرشح والزكام Catarrhal affections وآثارهما على الأنف والحنجرة.

٥ - تستعمل لبخات التين على خراجات الأسنان والتهابات اللثة والأورام بالفم وغيره. ورد بالكتاب المقدس عن استعمالات التين ضد الخراجات منذ أكثر من ٢٤٠٠ سنة منذ استعمله حزقيا Hezekiah في الكتاب (Isaiah XXXVIII 21).

٦ - يستعمل الحليب الذي يخرج من عنق التين غير الناضج لإزالة الثآليل بأن يوضع الحليب على الثؤلول.

٧ - منه البري والبستاني يمزج مع الشمر والأنيسون (اليانسون) والسمسم يؤكل صباحاً فيساعد الصحة على القوة والنشاط ويزيد في الوزن.

٨ - يقوّي الكبد وينشطه ويزيل تضخم الطحال Splenomegaly.

٩ - يعالج أمراض الدورة الدموية والأوردة خصوصاً البواسير، ويؤكل ويوضع موضعياً.

١٠ - ينشط الكلى ويزيد في الدورة الدموية التي تغذيها للقيام بوظائفها، ويدر البول ويفتت الحصى والرمل.

١١ - يعالج أمراض الصدر والسعال والربو وتشنج القصبات الهوائية والتهاباتها Bronchitis.

١٢ - يعالج أمراض تسرُّع القلب، يمنع تجمع الماء في القلب والرئتين والجسم الذي ينتج عن ذلك بخفض الضغط بلطف، ويمنع النزيف.

١٣ - ينشط الدماغ والدورة الدموية فيه فيقوم الدماغ بوظائفه بطريقة أفضل خاصة إذا أكل مع المواد الغنية بالفوسفور مثل المكسرات، اللوز والفستق الحلبي والصنوبر. يعالج أمراض الدورة الدموية بالدماغ مثل الفالج والرعاش Parkinson والنشاف.

١٤ - يعالج أمراض الجلد مثل البهاق ويساعد على دبغ البشرة. والبهاق هو مرض يصيب الجلد فتتوقف غدد اللون melanin عن الإفراز ويزول لون الجلد عن طبيعته ويتحول إلى بياض.

١٥ - يعالج أمراض النقرس فيعمل على إخراج أملاح Uric acid من الجسم عن طريق البول Uricosuric effect وعن طريق التعرُّق، يعالج أمراض المفاصل وآلامها.

١٦ - حليب التين يساعد على تآكل اللحم الميت في الجسم مثل الثؤلول، فيوضع على اللحم القاسي فيصبح طرياً meat tenderer.

١٧ - يعالج التين الأمراض النفسية ويعمل على تهدئة الأعصاب وإزالة أنواع القلق والخوف والإحباط والتوتر.

الثُّومُ

➢ رسول الله ﷺ : كُلُوا الثُّومَ وتَداوَوا بِهِ؛ فَإِنَّ فيهِ شِفاءً مِن سَبعينَ داءً[1].

➢ عنه ﷺ - مِن وَصاياهُ لِعَلِيٍّ - عليه السلام : يا عَلِيُّ، كُلِ الثُّومَ؛ فَلَولا أنّي أُناجِي المَلَكَ لَأَكَلتُهُ[2].

(١) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٩٤، ح ١٣٣٥.
(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٩٤، ح ١٣٣٦.

➤ الإمام الرضا ؑ : مَن أرادَ ألاّ يُصيبَهُ ريحٌ، فَليَأكُلِ الثُّومَ في كُلِّ سَبعَةِ أيّامٍ(١).

من خواص الثوم الطبية

تاريخه: يعتبر الثوم الدواء العجيب في عالم النبات، فقد عبده قدماء المصريين، وأطعمه الفراعنة إلى عبيدهم للمحافظة على صحتهم. هذا النبات المدهش استعمله الذين من قبلنا في معالجة التهابات الأذنين، ومعالجة أو منع أمراض القلب وإلى مكافحة السرطان اليوم. وعلاج السل بالثوم أتت بنتائج جيدة.

- وعالم الأحياء المشهور لويس باستور وضع الثوم تحت الاختبار بوضع عدة حصوص ثوم في صحن مليء بمزرعة بكتيريا. وقد فوجئ هذا العالم عندما اكتشف بأن الثوم قد قضى على هذه الباكتيريا الضارة.

- وفي سنة ١٩٥٠ عالج الطبيب Albert schweitzer الكوليرا، وحمى التيفوس، والزنطارية بالثوم خلال عمله بأفريقيا.

- وخلال الحرب العالمية الأولى والثانية وقبل أن تصبح المضادات الحيوية بمتناول اليد، استُعمل الثوم لتعقيم الجروح ولإيقاف الالتهابات المؤدية إلى الغرغرينا. اعتمد الجيش السوفياتي على الثوم في معالجة جرحاه حتى سمي (البنسلين الروسي).

فوائده واستعمالاته الطبية:

١ - يذيب الثوم جلطات الدم.

٢ - يخفض الثوم مستويات الكوليسترول العالية، ويرفع مستويات الكوليسترول النافع HDL وذلك بواسطة المادة الرئيسية الموجودة في الثوم Allicin.

وهذه المادة الخافضة للكوليسترول غير موجودة في مستحضرات زيت الثوم التي تحضّر بالتسخين، ويعتبر الثوم غنياً جداً بالفوسفور والكالسيوم.

٣ - يخفّض الثوم ضغط الدم.

٤ - وهنالك أدلة تثبت بأن الثوم يخفّض نسبة الوفيات بين مرضى القلب، ففي تجربة

---

(١) طبّ الإمام الرضا ؑ ، ص ٤١.

في الهند في بلدة اسمها Udaipur: أجراها الباحث: Arun Noria في كلية طاغور للطب هناك على ٤٣٢ مريضاً مصاباً بنوبات قلبية. أعطى نصفهم شراباً يتكون من ٦ - ١٠ حصوص ثوم. والنصف الثاني أعطاهم شراباً لا يحتوي الثوم. وكانت النتيجة بأن ٣٢٪ من الذين تناولوا عصير الثوم انخفضت نوبات القلب لديهم وكانت نسبة الموتى تقل ٤٥٪ عن غيرهم.

٥ - من المعلومات المتوفرة لدينا ما يشير بأن أبو الطب إيبوقراط Hippocrates عالج سرطان الرحم بالثوم، وحالياً نحن نعلم أن الثوم يقتل بعض الخلايا السرطانية. وقد جرت أبحاث في المؤسسة الوطنية للسرطان عن تأثير الثوم الكابح للسرطانات، وكانت النتائج إيجابية.

- وفي دراسة على ٤٠٠٠ شخص في الصين وإيطاليا تبين بأن الذين يكثرون من تناول البصل والثوم يصابون بنسبة أقل بسرطان المعدة.

- مؤخراً في المركز الطبي Memorial sloan kettering Cancer center في نيويورك اكتشف الباحثون مركباً موجوداً في الثوم يمنع ويكافح سرطان البروستات.

٦ - يستعمل زيت الثوم في مكافحة آلام الأذن ولمعالجة مشاكل الجلد الطفيفة، وكذلك يستعمل الزيت في إزالة عسر الهضم.

٧ - يعالج الفالج والرعاش Parkinson.

٨ - يعالج التهابات الصدر والسعال والربو.

٩ - يلعب دوراً في تسكين أوجاع عرق النسا وأمراض المفاصل.

١٠ - يفتت الحصى في الكلى، ويزيل الرمل.

١١ - يعالج الصلع وتساقط الشعر والثعلبة والبهاق.

١٢ - مقوٍ ومنشط للثة ومثبت للأسنان.

١٣ - يعالج أمراض الرشح.

١٤ - يكافح الدود بواسطة الحقن الشرجية.

محظورات:

- يمنع عن تناول الثوم:

- مرضى البواسير.

- مرضى الصداع، والصداع النصفي (الشقيقة).

- المصابون بالقرحة في المعدة.
- والمرضى المصابون بسيولة الدم.

الجُبنُ

خَواصُّ الجُبنِ

➤ رسول الله ﷺ : كُلُوا الجُبنَ؛ فَإِنَّهُ يورِثُ النُّعاسَ، ويَهضِمُ الطَّعامَ(١).

➤ الإمام الصادق عليه السلام : نِعمَ اللُّقمَةُ الجُبنُ، تُعذِبُ الفَمَ، وتُطَيِّبُ النَّكهَةَ، وتَهضِمُ ما قَبلَهُ، وتُشَهّي الطَّعامَ، ومَن يَعتَمِدُ أكلَهُ رَأسَ الشَّهرِ أوشَكَ أن لا تُرَدَّ لَهُ حاجَةٌ(٢).

➤ الإمام الصادق عليه السلام : نِعمَ اللُّقمَةُ الجُبنُ؛ يُطَيِّبُ الشَّربَةَ، ويَهضِمُ ما قَبلَهُ، ويُمرِئُ ما بَعدَهُ(٣).

➤ الإمام الصادق عليه السلام : الجُبنُ يَهضِمُ الطَّعامَ قَبلَهُ، ويُشَهّي بَعدَهُ(٤).

أكلُ الجُبنِ بِالجَوزِ

➤ الإمام الصادق عليه السلام : إنَّ الجَوزَ وَالجُبنَ إذا اجتَمَعا كانا دَواءً، وإذا افتَرَقا كانا داءً(٥).

➤ رسول الله ﷺ : ما مِن امرَأَةٍ حامِلَةٍ أكَلَتِ البِطّيخَ بِالجُبنِ إلاّ يَكونُ مَولودُها حَسَنَ الوَجهِ وَالخُلُقِ(٦).

---

(١) طبّ النبيّ ﷺ، ص ١١.
(٢) الدروع الواقية، ص ٤٢.
(٣) الدعوات، ص ١٥٢، ح ٤١٠.
(٤) المحاسن، ج ٢، ص ٢٩٧، ح ١٩٨١.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٠، ح ٣.
(٦) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٩٩.

من خواص الجبن الطبية

الجبن أحد أهم مشتقات الحليب. وحالة وجودة الجبن تتبع حالة الحليب المحضَّر منه الجبن. وتجميد الحليب ليتحول إلى جبنة يكون بإضافة مواد أنزيمية Enzymes إلى الحليب، حيث تعمل هذه الأخيرة على ترسيب الجبنة بينما يبقى الماء وحده. وهذه الأنزيمات يأخذها الإنسان من معدة الحيوانات المذبوحة في المسالخ. هذه الأنزيمات تكون موجودة في معدة الأبقار والأغنام، وتستعملها لكي تخثِّر الحليب قبل عملية الهضم. ويقوم الإنسان بهذه العملية (الترسيب) خارج جسم الحيوان والإنسان.

- هنالك أنواع كثيرة ومشتقات للجبن،ويحصي الفرنسيون أكثر من ٣٦٥ نوعاً من الجبن في بلادهم، أي لتذوق تشكيلة الجبنة في حال أراد المرء أن يأكل كل يوم نوعاً من أنواع الجبن الفرنسي، يلزمه أكثر من سنة!

- يعتبر الجبن مادة غذائية أكثر ملائمة للبلاد الباردة مثل الغرب، وعلى عكسه يكون اللبن الرائب غذاء أكثر ملائمة للبلاد الحارة مثل بلادنا. ويضاف للجبن عند تحضيره الملح، وقد ينقع بالماء والملح لمنع تفككه وتحلله ولمنع الجراثيم من إفساده. وهنالك نوع آخر من الجبن لا يحتاج إلى ماء، يكون جافاً ويضاف إليه الملح. يمنع جفاف الجبن وخلوه من الماء الجراثيم من التكاثر، ويعمل نفس العمل مادة ملح الطعام NaCl، الذي يضاف إلى الجبنة للحفظ ولتحسين الطعم والمذاق.

- هنالك وسائل بديلة عن الأنزيمات تسبب ترسب الحليب إلى مادة الجبن، والماء، مثل إضافة ماء اللبن الرائب الذي يسمى: (المصل)، وهو ذو حموضة تعمل على تخثر مواد الحليب وتفصل الماء عنه.

تركيبته:

- يعتبر الجبن مصدراً مهماً للكالسيوم الذي يحتاجه الجسم يومياً. ولكي يستعمل الجسم الكالسيوم يحتاج الفوسفور. وهنالك علاقة وثيقة في امتصاص واستعمال الجسم للكالسيوم والفوسفور ولا غنى للواحد عن الآخر. ويلعب الفيتامين D دوراً مهماً أيضاً في استعمال وامتصاص الجسم للكالسيوم والفوسفور، وتُعتبر الجبنة مصدراً رئيسياً للكالسيوم والفوسفور والفيتامينات، ويحتوي الجبن على كميات عالية من Vit A، وعلى كميات أقل من Vit D، وهو يثبت الكالسيوم في العظام. يحتوي الجبن على فيتامينات (B) (المركبة) (Bcomplex)، منها فيتامينات Vit B_{12}، وفيتامين B_2، وVit B6، Vit PP، Vit E، Vit H.

استعمالات وفوائد الجبن:

١ - يمنع آفات الجلد والأنسجة بداخل الرئة بواسطة (Vit A).

٢ - يقوي النظر عبر تجديده للأصباغ داخل العين والشبكية بواسطة Vit A.

٣ - يمنع التهابات الأنسجة والأغشية بداخل المثانة.

٤ - يغذي الجبن العظم بالكالسيوم والفوسفور والفيتامينات لتقوية العظام وصيانتها، ويعطي الجبن Vit B_{12}، الذي يغذي مخ العظام.

٥ - يلعب Vit B_{12}، الموجود بالجبن دوراً مهماً في تجديد خلايا الدم الأحمر المنتجة بداخل العظام.

٦ - يقوي Vit B_{12} الموجود بالجبن خلايا الأعصاب والعصبونات Neurones (امتدادات الخلايا العصبيّة).

٧ - يقوي Vit H، الموجود بالجبن الشعر ويبعد الشيب عن الشعر، ويحافظ على نضارة الشعر وحيويته وليونته.

٨ - يمتص الجبن الأسيد والحموضة الزائدة من المعدة، ولذلك يُنصح بتناوله بعد الطعام ليمتص الفائض من الأسيد.

٩ - الجبن مثل الحليب يقوي الباه.

١٠ - يزيد في وزن الجسم.

١١ - الجبن الطازج مثل اللبن مريح للأعصاب والمزاج والنفسية.

١٢ - يعالج القروح والالتهابات داخل الأمعاء.

الجرجير

ما رُوِيَ في ذَمّ الجرجير

➤ رسول الله ﷺ: **اكرَهُ الجِرجيرَ، وكَأنّي أنظُرُ إلى شَجَرَتِها نابِتَةً في جَهَنَّمَ، وما تَضَلَّعَ[1] مِنها رَجُلٌ بَعدَ أن يُصَلِّيَ العِشاءَ إلاّ باتَ في تِلكَ اللَّيلَةِ ونَفسُهُ تُنازِعُهُ إلَى الجُذامِ[2].**

(١) تضلّع الرجل: امتلأ ما بين أضلاعه شبعاً ورِيّاً (لسان العرب، ج ٨، ص ٢٢٥).

(٢) المحاسن، ج ٢، ص ٣٢٤، ح ٢٠٩٧.

ما رُوِيَ في النَّهيْ عَن أكلْ الجرجير في اللَيلْ

➢ رسول الله ﷺ : مَن أكَلَ الجِرجِيرَ ثُمَّ نامَ، يُنازِعُهُ عِرقُ الجُذامِ في أنفِهِ(١).

➢ الإمام الصادق عليه السلام : أكلُ الجِرجيرِ بِاللَّيلِ يورِثُ البَرَصَ(٢).

➢ عنه عليه السلام : مَن أكَلَ الجِرجيرَ بِاللَّيلِ ضَرَبَ عَلَيهِ عِرقُ الجُذامِ مِن أنفِهِ وباتَ يُنزَفُ الدَّمُ(٣).

➢ عنه عليه السلام : ما تَضَلَّعَ الرَّجُلُ مِنَ الجِرجيرِ بَعدَ أن يُصَلِّيَ العِشاءَ الآخِرَةَ، فَباتَ تِلكَ اللَّيلَةَ إلاّ ونَفسُهُ تُنازِعُهُ إلَى الجُذامِ(٤).

من خواص الجرجير الطبية

الأجزاء المستعملة: النبتة كلها.

الموطن والتاريخ:

- **موطنه الأصلي:** حوض البحر الأبيض المتوسط، وأوروبا الوسطى خصوصاً إيطاليا، ثم امتد إلى بريطانيا، روسيا وآسيا، كما ذكر Ben Johnson سنة ١٦٣٣.

- الأوراق لاذعة الطعم وتؤكل في دول كثيرة مثل ألمانيا ومصر كنوع من السلطة أو مع السلطة.

- يعتبر الجرجير (الروكا) مثال للكذب والخداع بين النباتات حيث يعطي رائحة حلوة مساء، أما خلال النهار فلا يوجد أي أثر للروائح الطيبة والحلوة.

- للتغذية يجب قطف الروكا قبل أن تزهر، وللفوائد الطبية يجب جمع الروكا (الجرجير) بعد الأزهار.

---

(١) الدعوات، ص ١٦٠، ح ٤٤١.
(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٩٠، ح ١٣١٦.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٨، ح ٢.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٨، ح ١.

تركيبته:

- Etrozide وهو مركب كبريتي آزوتي، وهي مادة خردلية المفعول والتركيبة.
- Vit C قليل Vit A, Vit E.
- أملاح معدنية: يود، كبريت، حديد.
- Chlorophyll.
- ألياف.
- زيوت نباتية.
- رماد.

استعمالاته الطبية والفوائد:

١ - مهضم، منشط للجسم، يدر إفراز المرارة.
٢ - يساعد على إنبات الشعر وتسويد لونه.
٣ - يساعد في علاج الحروق الجلدية.
٤ - ينقي الدم ويمنع داء الحفر أي نقص Vit C.
٥ - يعالج بعض الأمراض الجلدية.
٦ - يمنع آلام الروماتيزم.
٧ - مقشع يزيل البلغم.
٨ - مدر للبول يفتت الحصى والرمل.
٩ - مدر للطمث، لذا يجب عدم الإكثار منه لدى الحوامل.
١٠ - مقوٍ للطاقة الجنسية.

الجَزَرُ

➤ **الإمام الصادق عليه السلام: الجَزَرُ أمانٌ مِنَ القولَنجِ(١) وَالبَواسيرِ، ويُعينُ عَلَى الجِماعِ(٢).**

---

(١) القُولَنْج: مرض مِعَويّ مؤلم يعسر معه خروج الثُفْل والريح (القاموس المحيط، ج ١، ص ٢٠٤).

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٢، ح ٢.

➢ عنه عليه السلام: أكلُ الجَزَرِ يُسَخِّنُ الكُلْيَتَيْنِ، ويُقيمُ الذَّكَرَ(١).

➢ مكارم الأخلاق عن داوود بن فرقد: دَخَلتُ عَلى أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام وبَينَ يَدَيهِ جَزَرٌ، قالَ: فَناوَلَني جَزَرَةً، وقالَ: كُل.

فَقُلتُ: إنَّهُ لَيسَ لي طواحِنُ!

فَقالَ: أما لَكَ جارِيَةٌ؟

قُلتُ: بَلى.

قالَ: مُرها أن تَسلُقَهُ لَكَ وكُلهُ، فَإِنَّهُ يُسَخِّنُ الكُلْيَتَينِ، ويُقيمُ الذَّكَرَ(٢).

➢ الكافي عن داوود بن فرقد: سَمِعتُ أبا الحَسَنِ عليه السلام يَقولُ: أكلُ الجَزَرِ يُسَخِّنُ الكُليَتَينِ، ويَنصِبُ الذَّكَرَ. قالَ: فَقُلتُ لَهُ: جُعِلتُ فِداكَ! كَيفَ آكُلُهُ ولَيسَ لي أسنانٌ؟

قالَ: فَقالَ لي: مُرِ الجارِيَةَ تَسلُقُهُ وكُلهُ(٣).

من خواص الجزر الطبية

تاريخه: عرفه القدماء منذ فجر التاريخ، وذكره الإغريق والكتّاب اللاتينيين Latin، وقد استعمله أبو الطب أبوقراط وديسقوريدس، اللذان كان وصفهما للجزر يطابق بصدق وصفنا الحديث له، والجزر زراعي أو بري، والبري أقوى تأثيراً من الزراعي.

- وتسمية الجزر Carota كاسم علمي لاتيني للجزر الزراعي جاء لأول مرة في كتابات Athenaeus في العام ٢٠٠م. وفي كتاب للطبخ كتبه Apicius Caelius عام ٢٣٠م.

وفي القرن الثاني للميلاد كتب Gallen، الطبيب المشهور، عن الجزر وأضاف

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٢، ح ١.
(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٩٩، ح ١٣٥٧.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٢.

الاسم Daucus للتمييز بين الجزر المعروف وأنواع أخرى من عائلة الجزر وهي بيضاء إلى خضراء اللون يندر أن نراها في أيامنا.

ومنذ زمن ديسقوريدس والمؤلف Pliny إلى يومنا هذا نجد أن الجزر في استعمال مستمر من قِبَل كل الأمم. وكان يُزرع في كافة أرجاء المعمورة قبل أن تعرفه إنكلترا وأوروبا. وأول ما زُرع في إنكلترا كان في عهد الملكة إليزابيت، حيث جاء به شخص يدعى Flemings.

- ذكر شكسبير الجزر في إحدى مسرحياته: «زوجات وندسور المرحات».

تركيبته:

- ماء ٨٨٪
- زيوت طيارة ٠,٠٦٪
- دهون ٠,٣٪
- سكر ٩٪
- أملاح معدنية مثل: الكبريت، الفوسفور، الكلور، صوديوم، بوتاسيوم، ماغنيزيوم، كالسيوم، وحديد.
- أما الڤيتامينات فهي Vit D, Vit C, Vit B, Vit A, Vit E, Vit PP.

فوائده واستعمالاته الطبية:

١ - مدر للبول، عصيره يعالج الاستسقاء وانحباس الماء بالجسم.

- كما يعالج أمراض الكلى المزمنة ومشاكل المثانة البولية، يفتت الرمل والحصى.

٢ - يعالج النقرس.

٣ - يعالج النفخة، يطرد الأرياح، يوقف الإسهالات، مكرع ومجشئ ويمنع حموضة المعدة.

٤ - يعالج البهاق.

٥ - بذر الجزر يعالج الأمراض النفسية والتوتر واعتلال المزاج.

٦ - يعالج أمراض الحساسية والشري والأكزيما، ويمنع حب الشباب ويعالجه.

٧ - الجزر وبذره ينشط الكبد، ويمنع الريقان.

٨ - يرفع مستوى البوتاسيوم في الدم، ويستعمل مع مدرات البول التي تخفض مستوى الكالسيوم بالدم، التي تؤدي إلى مشاكل صحية ونفسية مثل اعتلال المزاج.

٩ - بذره يعالج أمراض الصدر والسعال.

١٠ - يكثر الدم في الدورة الدموية عند النساء.

١١ - مصدر مهم للكاروتينويدات Carotenoids وهي مواد كيماوية موجودة في النباتات وخصوصاً الجزر، وهي مدار البحث لمنافعها في مكافحة السرطانات، وهنالك نوعان من هذه المواد:

- **النوع الأول**: ألفا كاروتين: Alfa-Carotene وهو يمنع نمو السرطانات.

- **النوع الثاني**: بيتا كاروتين Beta - Carotene يمنع احتمال حدوث سرطانات وأمراض القلب.

- وهنالك أبحاث من قبل المؤسسة الأمريكية للسرطان National Cancer Institute لأجل منافع الجزر، فالذين يأكلون الجزر تخف احتمالات إصابتهم بالسرطانات.

١٢ - يحتوي الجزر على مادة تسمى Calcium Pectate: وهي من أنواع الألياف السائلة Soluble Fibre وهي مادة تخفض مستوى الكوليسترول بالدم. والصحيح أن تناول جزرتين باليوم يخفض مستوى الكوليسترول ٢٠٪ بالدم.

- إن الجسم يحتاج ٥٠٠٠ وحدة من فيتامين الجزر يومياً، ولكن الباحثين في مسائل السرطان يرون بأنه من الأفضل تناول ١٢,٥٠٠ وحدة يومياً لمنع أمراض السرطان. وجزرة واحدة نيئة تعطي ١٣,٥٠٠ وحدة من الكاروتين.

١٣ - إن مادة بيتا كاروتين تمنع قصر النظر، ومرض العشى الليلي Night blindness.

١٤ - إن فنجانين من عصير الجزر يومياً يمنع الأمراض المذكورة ويمنع تضخم الطحال Splenomegaly.

١٥ - إن تناول الجزر يومياً يضفي المرح على الإنسان.

١٦ - يمنع تناول الجزر حصول الجلطات الدموية.

١٧ - ينعم الصوت وينقي الأوتار الصوتية.

- وحال قطف الجزر يبدأ الكاروتين في فقدان قوته، لذلك يجب تناوله طازجاً، والفيتامينات في الجزر لا تتأثر بالحرارة خلال الطبخ. والأفضل عدم وضع الجزر في أكياس البلاستيك.

الجَوزَ

➤ الإمام عليّ عليه السلام: أكلُ الجَوزِ في شِدَّةِ الحَرّ؛ يُهَيّجُ الحَرَّ فِي الجَوفِ، ويُهَيّجُ القُروحَ عَلَى الجَسَدِ، وأكلُهُ فِي الشّتاءِ يُسَخّنُ الكُليَتَينِ، ويَدفَعُ البَردَ(١).

من خواص الجوز الطبية

الأجزاء المستعملة: الثمرة، الأوراق، القشرة الخضراء (قشرة الثمرة).

الموطن والتاريخ: من الأشجار المشهورة من جبال لبنان وسوريا، وتمتد الأشجار حتى اليونان. وهي موجودة أيضاً في آسيا وإيران، الهند وهملايا وكشمير. تعيش أشجار الجوز في الجبال على ارتفاع ٤٠٠٠ - ٧٠٠٠ قدم.

- يذكر Pliny بأن الجوز دخل إيطاليا من بلاد فارس.

- ويذكره Varro الذي وُلِدَ عام ١١٦ قبل الميلاد، بأن شجر الجوز كان ينمو في إيطاليا خلال فترة حياته.

- البعض يذكر بأن شجر الجوز دخل إلى إنكلترا سنة ١٥٦٢. والتاريخ الصحيح والمؤكد غير معروف.

- وبعد التاريخ المذكور بثلاثين سنة يذكر Gerard في كتاباته بأن شجر الجوز موجود بشكل عادي في الحقول وعلى الطرق.

- هنالك عدة أنواع من الجوز منها التي موطنها آسيا. كما ذكرنا، ومنها مثل النوع المسمى: **Black Walnut**، الجوز الأسود وموطنه شمال أميركا.

- ويقال بأن: «العصر الذهبي» في الحضارات القديمة، عندما كان الإنسان يقتات على البلوط والآلهة كانت تتغذى على الجوز، ومن هنا كان أحد أسماء الجوز «جوز جوبيتر»، **Jupiter's nuts**.

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٠، ح ١.

تركيبته:

- الثمرة.
- سكريات Glucosides.
- صمغ Mucilage.
- أهم جزء في الجوز هو (Juglon, Nucin).
- أملاح معدنية: حديد، كالسيوم، نحاس، زنك، فوسفور، بوتاسيوم.
- فيتامينات: $PP, Vit\ B_2, Vit\ B_1, Vit\ A$.
- القشرة.
- زيت.
- صمغ Mucilage.
- زلال Albumin.
- مواد معدنية.
- ألياف سيليلوز.
- ماء.

الاستعمالات الطبية والفوائد:

١ - الأوراق لها تأثير قابض ومنظف ومعقم، والقشرة الخضراء لها تأثير ملين للطبيعة.

٢ - تستعمل الأوراق لعلاج أمراض الجلد، مثل الالتهابات الفيروسية المسماة Herpes، ولتحسس الجلد.

٣ - القشرة الخضراء والقشرة الخشبية التي تليها ذات تأثير معرق.

٤ - القشرة الخضراء غير الناضجة تقتل الديدان، الدودة الوحيدة Taenia.

٥ - يجدد نشاط الجسم، يمنع الترهل والضعف.

٦ - يمنع سقوط الشعر ويحول الأبيض بالصبغ إلى أسود.

٧ - يساعد في التئام الجروح.

٨ - شأنه شأن المكسرات، خافض لمستوى السكر بالدم Antidiabetic action.

٩ - يساعد على إزالة تحجر الجلد في أصابع الأقدام «مسامير الأقدام»، وذلك بتدليك المسامير Calosities بالقشرة الخضراء.

١٠ - ثماره المجففة تسلق ثم تجفف وتحلى بالسكر، وتقدم مع الفاكهة الأخرى كمغذٍ، وفاتح للشهية، منشط للكبد، ومقوي للطاقة الجنسية (يستعمل الجوز الصغير الأخضر الطري).

١١ - ينصح بالإكثار منه للمصابين بمرض «التصلب اللويحي» المسمى: Multiple sclerosis.

١٢ - قشرة الجوز القاسية تحمص وتطحن، تستعمل لتبييض الأسنان وتقوية اللثة، وإزالة روائح الأنفاس (بودرة فحمية).

الحَرمَل

➤ رسول الله ﷺ: مَن شَرِبَ الحَرمَلَ[١] أربَعينَ صَباحاً كُلَّ يَومٍ مِثقالاً، لَاستَنارَ الحِكمَةُ في قَلبِهِ، وعوفِيَ مِنِ اثنَينِ وسَبعينَ داءً، أهوَنُهُ الجُذامُ[٢].

➤ عنه ﷺ: ما أنبَتَ الحَرمَلُ مِن شَجَرَةٍ ولا وَرَقَةٍ ولا ثَمَرَةٍ إلاّ ومَلَكٌ مُوَكَّلٌ بِها، حَتّى تَصِلَ إلى مَن وَصَلَت إلَيهِ أو تَصيرَ حُطاماً. وإنَّ في أصلِها وفُروعِها لَسِرّاً، وإنَّ في حَبِّها الشِّفاءَ مِنِ اثنَينِ وسَبعينَ داءً، فَتَداوَوا بِها وبِالكُندُرِ[٣] [٤].

➤ الإمام عليّ عليه السلام: ما مِن شَجَرَةِ حَرمَلٍ نَبَتَت إلاّ ومَعَها مَلائِكَةٌ

(١) الحَرمَل: من نباتِ البادية له حبّ أسود، وقيل: حبّ كالسمسم (المصباح المنير، ص ١٣٣).
(٢) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٣٥، ح ٥.
(٣) الكُندُر: اللُّبان؛ ضرب من العِلْك (لسان العرب، ج ٥، ص ١٥٣) انظر ص ٦٥٥ (اللبان).
(٤) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ٦٧.

يَحرُسونَها، حَتّى تَصِلُ إلى مَن وَصَلَت. وفي أصلِ الحَرمَلِ نُشرَةٌ، وفي فَرعِهِ شِفاءٌ مِنِ اثنَينِ وسَبعينَ داءً[1].

➢ الإمام الصادق عليه السلام - وقَد سُئِلَ عَنِ الحَرمَلِ وَاللُّبانِ فَقالَ -: أمّا الحَرمَلُ فَما يُقَلقَلُ لَهُ عِرقٌ فِي الأَرضِ ولا فَرعٌ فِي السَّماءِ، إلاّ وُكِّلَ بِهِ مَلَكٌ حَتّى يَصيرَ حُطاماً ويَصيرَ إلَى ما صارَت؛ فَإِنَّ الشَّيطانَ لَيَتَنَكَّبُ[2] سَبعينَ داراً دونَ الدّارِ الَّتي هُوَ فيها، وهُوَ شِفاءٌ مِن سَبعينَ داءً أهوَنُهُ الجُذامُ، فَلا تَغفُلوا عَنهُ[3].

الحُلبَةَ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله: عَلَيكُم بِالحُلبَةِ ولَو بيعَ وَزنُها ذَهَباً[4].

➢ عنه صلى الله عليه وآله: تَداوَوا بِالحُلبَةِ؛ فَلَو تَعلَمُ أُمَّتي ما لَهُم فِي الحُلبَةِ، لَتَداوَوا بِها ولَو بِوَزنِها ذَهَباً[5].

➢ الإمام الكاظم عليه السلام: مِنَ الرّيحِ الشّابِكَةِ وَالحامِّ والإِبرِدَةِ فِي المَفاصِلِ، تَأخُذُ كَفَّ حُلبَةٍ وكَفَّ تينٍ يابِسٍ تَغمُرُهُما بِالماءِ وتَطبُخُهُما في قِدرٍ نَظيفَةٍ، ثُمَّ تُصَفّي ثُمَّ تُبَرِّدُ، ثُمَّ تَشرَبُهُ يَوماً وتَغِبُّ[6] يَوماً، حَتّى تَشرَبَ مِنهُ تَمامَ أيّامِكَ قَدرَ قَدَحٍ رَوِيٍّ[7].

---

(١) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٥٠، ح ٥٣٥.
(٢) تَنكَّب عن وجهي: أي تنحَّ وأعرِض عنّي (النهاية، ج ٥، ص ١١٢).
(٣) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ٦٨.
(٤) جامع الأحاديث للقمّي، ص ١٠٠.
(٥) الجعفريّات، ص ٢٤٥.
(٦) الغِبّ: من أوراد الإبل؛ أن ترد الماء يوماً وتدعه يوماً (النهاية، ج ٣، ص ٣٣٦).
(٧) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ١٨٧، ح ٣.

من خواص الحلبة الطبية

فوائدها واستعمالاتها الطبية:

١ - تعالج التهابات الصدر والسعال والربو، منقية للأوتار الصوتية، تحسن الأداء الصوتي.

٢ - تعالج المغص Abdominel, reval colic.

٣ - مضادة لأمراض وتدلي البواسير.

٤ - مقوية للشعر، تعالج القروح والآثار الجلدية.

٥ - منشطة للكلى، تدر البول، تفتت الحصى والرمل.

٦ - ملينة للطبيعة.

٧ - معالجة للحروق ونشاف الجلد.

يمتنع عن الإكثار منها لأنها تسبب:

- الصداع.
- رائحة سيئة للجسد والعرق.
- رائحة كريهة للبراز والريح.

الحِمَّص

➢ **الإمام الصادق عليه السلام - وقَد ذُكِرَ عِندَهُ الحِمَّصُ فَقالَ -: هُوَ جَيِّدٌ لِوَجَعِ الظَّهرِ[1].**

➢ **الكافي عن نادر الخادم: كانَ أبُو الحَسَنِ عليه السلام يَأكُلُ الحِمَّصَ المَطبوخَ قَبلَ الطَّعامِ وبَعدَهُ[2].**

---

(١) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٠٨، ح ١٣٨٢.

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٢، ح ١.

➤ الكافي عن أحمد بن محمّد بن أبي نصر عن الإمام الرضا عليه السلام: الحِمَّصُ جَيِّدٌ لِوَجَعِ الظَّهرِ.
وكانَ يَدعو بِهِ قَبلَ الطَّعامِ وبَعدَهُ(١).

من خواص الحمص الطبية

الأجزاء المستعملة: الثمرة «الحب»، أخضر أو جافاً.

الموطن والتاريخ: موطنه آسيا، حوض الأبيض المتوسط، عرفه القدماء وزرعوه منذ فجر التاريخ، خصوصاً في سهل البقاع الذي كان يعتبر الخزان الذي يمد روما بالاحتياطي من الحبوب ومنها الحمص.

- ويذكر ديسقوريدس في كتاباته عن وجود نوعين من الحمص: البري، والبستاني.

- جالينوس Gallen، وهو طبيب مشهور يذكر: «هو جنس من الحبوب، ينفخ ويلين ويدر البول، ويزيد في اللبن والمني ويدر الطمث»، وكل ما قاله هو صحيح، وعن خصائص الحمص قيل:

- أبقراط أبو الطب Hypocrates، قال: «إن للحمص جوهرين يفارقانه بالطبخ: أحدهما مالح يلين الطبيعة، والآخر حلو يدر البول وفيه نفخ».

- روفس Rufous، وهو روماني: «يفعل في البدن ما يفعله الخمير في العجين».

- ابن سينا Avacina كما يسميه الغربيون: «يجلو النمش، وينفع من وجع الظهر، ونقيعه ينفع من وجع الضرس».

تركيبته:

- في كل مائة غرام يحتوي (الحمص الجاف) على:
- ماء ١٤,٤٪
- دهن نباتي ٩,٥٪
- بروتين ٢٤٪

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٣، ح ٤.

- رماد ٢,٤٪
- ألياف سليلوزية ٥,٤٨٪
- أملاح معدنية: كبريت، فوسفور، كلور، بوتاسيوم، كالسيوم، حديد، يحتوي Vit C, Vit B2, Vit B1, Vit E, Vit A.

استعمالاته الطبية وفوائده:

١ - يغذي ويقوي الجسم، ويزيد في إنتاج الدم بما يحتويه من فيتامين B complex، وحديد، وبروتين، يعطى للمرضى المصابين بمرض Kwashiorkor، في خلطه مع الطحينة والفول.

٢ - يلين الطبيعة مع نفخ.

٣ - يقوي الشعر والأظافر بما يحتويه من كبريت، وبروتين، وفيتامين B complex.

٤ - يقوي الطاقة الجنسية بما يحتويه من vit A وvit E.

٥ - مدر للبول يفتت الحصى والرمل.

٦ - يعالج أمراض الروماتيزم وأوجاع الفقرات «الديسك».

الخُبز

خَواصُّ الخُبز

- كنز العمّال عن عائشة: ما أكَلَ رَسولُ اللهِ ﷺ حَتّى لَقِيَ اللهَ إلاّ خُبزَ شَعيرٍ[١].
- الإمام الصادق عليه السلام: لَو عَلِمَ اللهُ في شَيءٍ شِفاءً أكثَرَ مِنَ الشَّعيرِ، ما جَعَلَهُ غِذاءَ الأنبياءِ عليهم السلام[٢].
- الإمام الرضا عليه السلام: فَضلُ خُبزِ الشَّعيرِ عَلَى البُرِّ[٣] كَفَضلِنا عَلَى النّاسِ،

(١) كنز العمّال، ج ٧، ص ١٨٨، ح ١٨٦١٣.
(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٣٤، ح ١٠٧٦.
(٣) البُرّ: الحنطة (لسان العرب، ج ٤، ص ٥٥).

وما مِن نَبِيٍّ إلاّ وقَد دَعا لآكِلِ الشَّعيرِ وبارَكَ عَلَيهِ، وما دَخَلَ جَوفاً إلاّ وأخرَجَ كُلَّ داءٍ فيهِ، وهُوَ قوتُ الأنبِياءِ وطَعامُ الأبرارِ، أبَى اللهُ تَعالى أن يَجعَلَ قوتَ أنبِيائِهِ إلاّ شَعيراً[1].

خَواصُّ خُبزِ الأرُزِّ

- الإمام الصادق عليه السلام: أطعِمُوا المَبطونَ[2] خُبزَ الأرُزِّ؛ فَما دَخَلَ جَوفَ المَبطونِ شَيءٌ أنفَعُ مِنهُ، أما إنَّهُ يَدبَغُ المَعِدَةَ ويَسُلُّ[3] الدّاءَ سَلّاً[4].
- عنه عليه السلام: لَيسَ يَبقى فِي الجَوفِ مِن غُدوَةٍ إلَى اللَّيلِ إلاّ خُبزُ الأرُزِّ[5].
- الإمام الرضا عليه السلام: ما دَخَلَ جَوفَ المَسلولِ شَيءٌ أنفَعُ لَهُ مِن خُبزِ الأرُزِّ[6].

خَواصُّ خُبزِ الجاوَرسِ

- الإمام الصادق عليه السلام - في خُبزِ الجاوَرسِ[7] -: أما إنَّهُ لَيسَ فيهِ ثِقَلٌ، وهُوَ بِاللَّبَنِ أليَنُ وأنفَعُ فِي المَعِدَةِ[8].

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٤، ح ١.

(٢) المبطون: من به إسهال أو انتفاخ في بطنه، أو من يشتكي بطنه (مجمع البحرين، ج ١، ص ١٦٣).

(٣) السَّلّ: انتزاع الشيء وإخراجه في رفق (لسان العرب، ج ١١، ص ٣٣٨).

(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٥، ح ٢.

(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٥، ح ٣.

(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٥، ح ١.

(٧) الجَاوَرْس: حَبٌّ يشبه الذُّرَة وهو أصغر منها، وقيل: نوع من الدخن (المصباح المنير، ص ٩٧). انظر ص ٦٨٤، الهامش ٢.

(٨) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٣٥، ح ١٠٨١.

الخَسّ

➤ رسول الله ﷺ : كُلِ الخَسَّ؛ فَإِنَّهُ يورِثُ النُّعاسَ، ويَهضِمُ الطَّعامَ(١).

➤ الإمام الصادق عليه السلام : عَلَيكُم بِالخَسِّ؛ فَإِنَّهُ يُصَفّي الدَّمَ(٢).

➤ الإمام الرضا عليه السلام - فِي البُقولِ -: أفضَلُها... الهِندَباءُ، وَالخَسُّ(٣).

من خواص الخس الطبية

الأجزاء المستعملة: الحليب المجفف، الأوراق، البذور.

التاريخ والموطن: ظهرت رسوم الخس في النقوش الفرعونية، وهو موجود في غرب وجنوب أوروبا وبريطانيا، وهنالك أنواع كثيرة من الخس.

- والخس البري ينمو على ضفاف الأنهار والأماكن الوسخة وهو يزهر في تموز وآب.

- يزرع الخس البري في النمسا، وفرنسا، ألمانيا وسكوتلندا. يصدر الخس من ألمانيا عبر إنكلترا إلى الولايات المتحدة الأميريكية حيث يغش بمزجه مع الأفيون. وفي الولايات المتحدة الأمريكية يعتبرون أن جودة الخس المنتج في ألمانيا وفرنسا أفضل وأحسن جودة (بالحليب) من الخس المزروع في بريطانيا.

- يملك الحليب (عصارة الخس) تأثيراً مخدراً، والخس الزراعي ليس لديه نفس القوة المخدرة، بل تأثيره ضعيف جداً، يحضّر من الخس لوسيونات lotion لاستعمالها على البشرة لمكافحة الحروق التي تسببها الشمس، ولمكافحة خشونة وجفاف البشرة.

- وضع القدماء الخس في مرتبة عالية وذلك لمزاياه المبرّدة والمنشطة، واعتبر الإمبراطور أوغسطس أن شفاءه يعود لتناوله الخس كعلاج من مرض خطير ألمّ به، وقد بنى للخس مذبحاً واقام له نصباً ضخماً على شرفه.

---

(١) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٩٦، ح ١٣٤٤.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٧، ح ١.
(٣) الدعوات، ص ١٥٩، ح ٤٣٦.

- وحليب الخس لا يمكن تحويله إلى بودرة بسهولة. وفي مصر يوجد نوع من الزيت النباتي يستعمل للقلي يقال بأنه مستخرج من بذر الخس.

تركيبته:

- يحتوي على فيتامين A، فيتامين B 1 فيتامين C، وفيتامين H.
- زيوت دهنية ٢, ٠٪
- بروتين ٢,٢٪
- نشويات ٩,٠٪
- ماء ٩٦ - ٩٧٪
- والخس غني بالكالسيوم والفوسفور والحديد.
- وهو قليل السعرات ينفع الذين يتبعون حمية.
- يحتوي الخس على المواد التالية:
- Lactucic acid
- Lactucic picrinso Ù 60%
- lactucin (lactucerin) lactucone

استعمالاته الطبية وفوائده:

١ - للخس البري مفعول ضعيف يشبه الأفيون، والخس الزراعي لديه نفس التأثير وهو أضعف. ويختلف عن مفعول الأفيون بأن الخس لا يثير انزعاج الجهاز الهضمي. وله تأثير مسكن ومخدّر، ومهدئ ومنوم (خفيف لا يزعج الآدمي).

٢ - استعمل الدكتور Collins الخس في علاج الاستسقاء (تنفخ الجسم بانحباس الماء). يزيل الحصى والرمل ويعالج المصابين بالنقرس.

٣ - للخس تأثير خافض للحرارة ويزيد إفراز العرق وله تأثير مدر للبول.

٤ - وهو يزل مغص الأمعاء ويهدئ ثورة اضطراب الأمعاء مثل مرض IBS المسمى القولون سابقاً.

٥ - يساعد على بدء النوم في حالات الأرق وخصوصاً مع البصل.

٦ - يزيل السعال وتشنج القصبات.

٧ - مزيل للعطش وينفع في حالات الحر الصيفي وضربا الشمس.

٨ – مضاد للحساسية ومادة الهيستامين Histamine يزيل الحكاك والطفح الجلدي (الشري) وانسداد الأنف التحسسي.

٩ – يستعمل في الأمراض النفسية كمهدئ للأعصاب وكمزيل للتوتر والإحباط، والمداومة عليه يعالج الجنون.

١٠ – مزيل للكآبة والصرع.

١١ – منشط ومقو للشعر ومفيد لصحته أيضاً.

١٢ – الأوراق الخارجية الشديدة الخضرة غنية بالحديد والكلوروفيل، والحديد يعالج ضعف الدم ويقوي الجسم، والكلوروفيل مزيل لروائح الفم والجسم الكريهة ورائحة العرق النتنة.

١٣ – الطبقة الداخلية والتي تكون أوراقها صفراء وخضراء مفيدة لعلاج خفقان وتسرّع وتضخم القلب، ولأمراض عضلة القلب Cardiomyopathies.

١٤ – مدر للحليب في الضرع.

١٥ – فاتح للشهية في السلطة ومقبّل للطعام، يمزج مع الحامض أو الخل، وملين للطبيعة.

١٦ – منشط للكبد ويمنع الريقان.

١٧ – الخس البري منشط للدورة الدموية عند الأنثى، ويزيد الدم عند الإكثار منه قبل ومع الدورة الشهرية.

١٨ – يضعف الطاقة الجنسية، يؤدي إلى ضعف وفتور (الإكثار منه) ويضعف التعداد المنوي، ويقلل من كمية الماء عند القذف، يمكن استعماله في معالجة الاحتلام الليلي.

١٩ – جيد لمعالجة قروح القرنية والتهابات العين خاصة مرض التراخوما Trachoma، ويقوي البصر بسبب وجود فيتامين A فيه.

محظورات:

– يمنع من أكله المصابون ب:

– أمراض العجز الجنسي والشيوخ المتقدمين بالعمر.

– المصابون بأمراض الدورة الدموية في الدماغ مثل الفالج. النشاف في شرايين الدماغ، اللقوق، الرعاش Parkinson والخدران.

الخَلّ

خواصُّ الخَلِّ

- رسول الله ﷺ: نِعمَ الإدامُ[1] الخَلُّ[2].
- الإمام عليّ عليه السلام: نِعمَ الإدامُ الخَلُّ؛ يَكسِرُ المِرَّةَ، ويُطفِىءُ الصَّفراءَ، ويُحيِي القَلبَ[3].
- الإمام الصادق عليه السلام: الخَلُّ يُسَكِّنُ المِرارَ، ويُحيِي القَلبَ، ويَقتُلُ دودَ البَطنِ، ويَشُدُّ الفَمَ[4].
- عنه عليه السلام: نِعمَ الإدامُ الخَلُّ؛ يَكسِرُ المِرَّةَ، ويُحيِي القَلبَ، ويَشُدُّ اللِّثَةَ، ويَقتُلُ دَوابَّ البَطنِ[5].
- عنه عليه السلام: الخَلُّ يَشُدُّ العَقلَ[6].
- عنه عليه السلام: الخَلُّ يُنيرُ القَلبَ[7].
- عنه عليه السلام: الاِصطِباغُ بِالخَلِّ يَقطَعُ شَهوَةَ الزِّنى[8].

---

(١) الإدام: ما يُؤكل مع الخبز أيّ شيء كان (النهاية، ج ١، ص ٣١).
(٢) سنن أبي داوود، ج ٣، ص ٣٦٠، ح ٣٨٢١.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٩، ح ٧.
(٤) السرائر، ج٣، ص ١٤١.
(٥) الدعوات، ص ١٤٦، ح ٣٨٣.
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٩، ح ٢.
(٧) المحاسن، ج ٢، ص ٢٨٤، ح ١٩٢٥.
(٨) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٠، ح ١٠.

خواصُّ خَلِّ الخَمرِ

➤ رسول الله ﷺ : ما أقفَرَ[1] أهلُ بَيتٍ مِن أُدمٍ فيهِ خَلٌّ، وخَيرُ خَلِّكُم خَلُّ خَمرِكُم[2] [3].

➤ الإمام الصادق عليه السلام - وذُكِرَ عِندَهُ خَلُّ الخَمرِ فَقالَ -: إنَّهُ لَيَقتُلُ دَوابَّ البَطنِ، ويَشُدُّ الفَمَ[4].

➤ عنه عليه السلام : خَلُّ الخَمرِ يَشُدُّ اللِّثَةَ، ويَقتُلُ دَوابَّ البَطنِ، ويَشُدُّ العَقلَ[5].

➤ الإمام الكاظم عليه السلام : خَلُّ الخَمرِ يَشُدُّ اللِّثَةَ[6].

افتِتاحُ الطَّعامِ بِالخَلِّ

➤ الإمام الصادق عليه السلام : إنّا لَنَبدَأُ بِالخَلِّ عِندَنا، كَما تَبدَؤونَ بِالمِلحِ عِندَكُم؛ فَإِنَّ الخَلَّ لَيَشُدُّ العَقلَ[7].

➤ الكافي عن محمّد بن عليّ الهمداني: إنَّ رَجُلاً كانَ عِندَ الرِّضا عليه السلام بِخُراسانَ، فَقُدِّمَت إلَيهِ مائِدَةٌ عَلَيها خَلٌّ ومِلحٌ، فَافتَتَحَ عليه السلام بِالخَلِّ، فَقالَ الرَّجُلُ: جُعِلتُ فِداكَ! أمَرتَنا أن نَفتَتِحَ بِالمِلحِ!

---

(١) قال ابن الأثير: فيه «ما أقفَرَ بيتٌ فيه خَلٌّ» أي ما خَلا من الإدام ولا عَدِم أهلُه الأُدْم. والقَفار: الطعام بلا أُدْم. وأقفر الرجلُ: إذا أكلَ الخبزَ وحده (النهاية، ج ٤، ص ٨٩).

(٢) قال العلاّمة المجلسي رحمه الله : قيل: المرادُ بخلِّ الخمر هو ما جعل بالعلاج خلاًّ، أو كلّ خلّ كان أصله خمر إن أمكن الاستحالة خلاًّ بدون الاستحالة خمراً، كما يُدعى ذلك كثيراً. قال في القاموس: الخلّ ما حمض من عصير العنب وغيره، وأجوده خلّ الخمر، مركّب من جوهرين: حارّ وبارد، نافع للمعدة، واللثة، والقروح الخبيثة، والحكّة، ونهش الهوامّ، وأكل الأفيون، وحرق النار، وأوجاع الأسنان، وبخار حارّه للاستسقاء، وعسر السمع والدويّ والطنين - انتهى-.

(٣) السنن الكبرى، ج ٦، ص ٦٣، ح ١١٢٠٣.

(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٠، ح ٨.

(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٠، ح ٩.

(٦) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ٢٤.

(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٩، ح ٥.

فَقالَ: هذا مِثلُ هذا - يَعنِي الخَلَّ - وإنَّ الخَلَّ يَشُدُّ الذِّهنَ، ويَزيدُ فِي العَقلِ(١).

من خواص الخل العجيبة

هل تريد أن تكون حياتك أبدية تقريباً؟

إن خل التفاح يحتوي على الخصائص الصحية والمهمة للتفاح، هذه الفاكهة الثمينة جداً وهذه الخصائص تتركز في ملعقة شاي في السائل الذهبي، خل التفاح، يومياً.

فهو مشبع بالحوامض الأمينية والمعادن الأساسية والخمائر الشافية والصحية.

أو ليس عجيباً إعلان بعض علماء التغذية، أن هذا المخزون الطبيعي من الفيتامينات والمعادن الأساسية والحوامض الأمينية والخمائر يقدر أن يشفي كل الأمراض والأوجاع التي تعاني منها الإنسانية وبالوقت ذاته يطيل العمر ويحفظ الشباب؟

ولما كانت الأمراض والشيخوخة هي الأسباب لقصر العمر، فهو خل التفاح هو علاج فوري لكل الأوجاع؟

وما هو العلاج العجائبي فعلاً؟

هل هو أكسير روحي؟ أو علاج عالمي؟

البعض يعتقد أنه شيء من هذا القبيل.

وبما أن خل التفاح، خلاصة التفاح وتخمره، ليس غريباً ما جاء في الحكمة الإنكليزية المشهورة: "an Apple a day keep the dactor away".

وبالفرنسية: "une pomme par jour la santé pour toujours".

والعربية: «تفاحة كل يوم تبعد الطبيب».

وحده خل التفاح المستخرج من التفاح الكامل (دون تقشير ودون نزع البذور) العضوي (دون أسمدة كيمائية أو مبيدات) الفعال والأهم في المجال الطبي والصحي.

والطب القديم مقتنع بفائدته لكامل الجسم، من القلب إلى الكبد والطحال (Rate) والمعدة والكلي (Reins) حتى الأظافر.

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٩، ح ٤.

ولم تبقى في الصحة الجيدة التي منَّها عليك الخالق العظيم وتحافظ عليها على مرور السنين، يجب أن تعتني بجميع أعضائك، وكل يوم.

قال السيد المسيح: «أجسادكم هياكل الله فلا تفسدوها».

كيف؟ بأن نأكل جيداً ونعيش بسلام.

ولكي يبقى الجسم دائماً، سليماً شاباً، وبصحة جيدة، يلزمه غذاء متنوع غني بكمية هائلة من الأغذية الصغيرة (Nutriments).

لهذا كان خل التفاح - الذي يحوي كل هذه الأغذية - الدواء البيتي الأكثر فعالية وشعبية في كل العالم.

فخل التفاح مشهور بأنه مقوّ عجائبي، وأحد الوسائل الأكثر فائدة، والغني بكل ما يحتاجه جسم الإنسان.

ملعقة شاي يومياً من هذا السائل الذهبي تحوي كل العناصر التي يحتاج إليها جسم الإنسان من الفيتامينات والمعادن والحوامض الأمينية الأساسية ليبقى بصحة جيدة.

وعلماء التغذية الطبيعية ينصحون أن نستهلك الأغذية المختلفة، لتأمين هذه العناصر اللازمة.

وخل التفاح هو بدون شك السائل الذهبي الذي يحوي كل هذه العناصر، من هنا يعتبر العلاج العالمي الأوحد والغذاء المثالي.

وخل التفاح هو الوصفة العريقة والدهرية لمن يزيد الإبقاء على حيويته، والبقاء في صحة جيدة حتى أطول عمر ممكن.

خلال الأجيال والعصور كان يوصف للمحافظة على الصحة الجيدة والوقاية من الأمراض والمحافظة على الرشاقة، وتهدئة السعال والرشح والاضطرابات النفسية والهضمية.

الآراء الطبية فيه:

كمية صغيرة يومياً وباستمرار من خل التفاح تحسن الصحة وتطيل العمر، تحسن السمع والنظر والذاكرة، كما قالت Emily Thacker في «كتاب خل التفاح».

والدكتور "Jarvis" مقتنع تماماً بفائدة خل التفاح، لغناه بالبوتاسيوم الذي ينمي الخلايا والأعضاء والمعادن الهامة كالفوسفور والكلور والصوديوم والمانييزيوم والكالسيوم والكبريت والحديد والفليور والسيليكون والأوليغو المان - Oligo (éléments).

وهو مقتنع أن مزيج هذه العناصر في سائل واحد يساعد على تحسين الضغط وإذابة الدهون من الشرايين التي تؤدي إلى أمراض القلب ونشاف الشرايين.

ويقول: أن خل التفاح يسهل الهضم، وضد التسمم وينظم عمل الكلي والمثانة، ويساعد في إنقاص الوزن، يقاوم التعب، يزيل ألم المفاصل ويذيب الترسبات الكلسية.

حتى أن الدكتور "Jarvis" يقول: إن خل التفاح ضروري لكل إنسان حي، وبدونه لا حياة».

أما الدكتور «سيريل سكوت» Cyril Scott فيقول: «إن خل التفاح ساهم في شحن الدم بالأوكسجين، وتخفيض الوزن باستعماله باستمرار وبكميات قليلة، سنذكرها لاحقاً.

أما طبيباً التغذية الأميركيان الدكتوران Bragg's (براغ) وابنته كتباً: إن خل التفاح النقي يبقي الطريقة التي لم يعرفها العلم للبقاء في صحة جيدة والعيش الطويل، فهو مادة طبيعية بالكامل تنتج بواسطة خمائر قوية جداً، وهو علاج عجائبي، ويؤكدن أن أفضل وسيلة لتلافي أمراض الشيخوخة هي اتباع نظام غذائي متوازن غني بالبوتاسيوم، وأن أفضل مصدر للبوتاسيوم هو خل التفاح.

والدكتور Blogett كان يشرب شراب خل التفاح كل يوم وبقي بصحة جيدة وشكل ممتاز حتى وفاته عن عمر ٩٤ سنة.

يقول الدكتوران Bragg's إن الدكتور Alexis Carrel من نيويورك جرّب خل التفاح بنفسه وخلص إلى نتيجة تؤكد أهمية خل التفاح للحياة، ولطول الحياة والصحة الجيدة. وبيّن كارل للعالم أجمع أن جسم الإنسان يملك القدرة على الحياة الأبدية، وأن الإنسان قتل هذه القدرة بعاداته الغذائية السيئة وطريقة حياته غير الصحية».

يقول الدكتور كاريل تأكيداً لرأيه: «إن حياة الدجاج هي تقريباً ٨ سنوات، ولكن بإعطاء الدجاج مع طعامها اليومي كمية من البوتاسيوم ومتابعة تطور صحتها تستمر بالحياة في صحة جيدة لمدة ٣٠ سنة».

فلماذا لا تطبق هذه الطريقة على الإنسان؟ ولماذا لا يعيش ثلاثة أضعاف عمره الحالي اليوم؟

علماء التغذية الطبيعية يقولون أنه: بدون معدل كاف من البوتاسيوم يأخذه الإنسان - وخل التفاح مصدره الممتاز - تتجمع وتتجمد الحوامض في المفاصل والخلايا، التي

تتصلّب تدريجياً. والنتيجة، التهاب المفاصل (Arthites) وداء المفاصل (Rhumatisme) وال (Bursite) وهذه الأمراض الثلاثة هي من أمراض الشيخوخة.

واكتشفوا بالتجربة: إن أخذ ملعقتي شوربة خل تفاح مع ملعقتي شوربة عسل طبيعي في كوب ماء ساخن، نطرد، خارجاً الحوامض المجمدة فيخف الألم والتصلب ويتوقف تطور الشيخوخة.

الدكتور Bragg وابنه ينصحان: «إذا شعرت بالشيخوخة وأمراضها التي ذكرنا أن تأخذ:

١ - شراب خل التفاح المشار إليه عدة مرات يومياً.

٢ - إلغاء أو تخفيف تناول اللحوم.

٣ - تجنب السكر المكرر.

وسترى كيف تشعر بالشباب يعود. وبعد بضعة أشهر يزول الألم نهائياً وتشعر أنك رجعت شاباً أكثر من الأول».

تقول إميلي تاكر: Emily Thacker

- «عش طويلاً وبصحة جيدة بشربك خل التفاح كل يوم»: تضع ملعقة شوربة خل تفاح في كوب ماء فاتر أو عادي مع ملعقة شاي صغيرة عسل، واشرب.

- لكي تبقى نضراً نشيطاً حتى آخر أيام حياتك امزج: ملعقة شاي خل تفاح مع ملعقة شاي عسل في كوب ماء واشربه ثلاث مرات قبل الأكل بنصف ساعة.

- لتبقى مليئاً بالحيوية، وتعش طويلاً بصحة جيدة، اشرب على مهل قبل كل وجبة طعام. شراب خل التفاح المقوي بمزج:

- كوب ماء فاترة.

- ملعقتا شوربة خل التفاح.

- وملعقة شاي من العسل الطبيعي.

لصنع صلصة خل منعشة ومقوية امزج:

- ١/٤ ربع كباية خل تفاح.

- ربع كباية زيت ذرة أو زيتون.

- ١/٨ ثمن كباية عسل.

استعملها في العشاء مع أفراد العائلة لتبقوا جميعاً في صحة جيدة».

إن سكان ولاية فيرمونت vermont في الولايات المتحدة الأميركية يمتازون عن باقي سكان الولايات الأخرى بالصحة الجيدة وطول العمر، وهم يردون ذلك لاستعمالهم خل التفاح. لأن زراعة التفاح في هذه الولاية مزدهرة جداً.

- ونصيحة سكان فيرمونت باستعمال خل التفاح تضاف إلى نصيحة (Platiné) في القرن السادس عشر وهي: «يؤخذ كل يوم صباحاً، خل تفاح يسخن مع العسل في الماء حتى نحصل على شراب لزج، هذا الشراب يقي من كل الأمراض "Protége de toutes les maladies".

- وأجسام سكان هذه الولاية فيها توازن رائع بين الـ (Oligo Ù minérale) بسبب شربهم كل يوم ملعقة شوربة خل تفاح مع ملعقة شاي عسل في كوب ماء فاتر.

- والبعض منهم يأخذ هذا الشراب المقوي قبل كل وجبة طعام.

- ويمكن الاستغناء عن العسل بإضافة ملعقة شاي من زيت الزيتون للمزيج المذكور، فنحصل على شراب نافع لكل أفراد العائلة ويقوي الذاكرة.

- وسر فعالية خل التفاح، هو أنه مضاد (Antioxydant) فعال جداً ضد الـ Radicaux Libres، سبب كل الأمراض، خاصة أمراض الشيخوخة والسرطانات.

- وخل التفاح غني جداً بالبتاكاروتان (Bêta Ù Caroténe) الذي يحوي فيتامين A المضاد الممتاز والواقي من الماء الزرقاء (Catarate) التي تنسب إلى التقدم بالعمر.

- وخل التفاح غني بفيتامينات مجموعة B، D والحوامض الأساسية والبور والكالسيوم، والكلور، الحديد، الفليور، المانييزيوم، التي تعاني معظم النساء من نقصه. والمنغنيز والفوسفور والسيليسيوم والصوديوم والكبريت. وغني جداً بالبوتاسيوم، ويحتوي على عنصر هام جداً هو البكتين (Pectine).

- وغني جداً بالـ (Oligo Ù éléments) والخمائر (Enzymes). وإذا تناولنا شراب الخل المقوي بمعدل: ملعقتا شاي خل وملعقتا شاي عسل طبيعي في كوب ماء فاتر قبل الأكل، نكون قد أضفنا إلى السائل الذهبي العجائبي، العسل، الغذاء الأكثر كمالاً من الوجهة الطبية.

ويقول الدكتوران Jarvis وBragg's: «إنه متمم غذائي مثالي لتعويض كل نقص غذائي. ومجرد استهلاكه مع كل وجبة نؤمن الصحة الجيدة» فالعسل يحتوي فيتامين B1 (التيامين) وB12 (ريبوفلامين) و C (حامض الأسكوربيك) و B5 (حامض البنتوتنيك) و B6 (بيريدوكسين) وحامض النيكوتينيك».

ويقول الدكتور Jarvis: «إن المعادن الموجودة في العسل أهم من الفيتامينات، وهذه المعادن هي: البوتاسيوم، الصوديوم، الكالسيوم، المانييزيوم، الحديد، النحاس، الكلور، المانغنيز، الكبريت والسيليس».

والطريقة الأسهل والأفضل لتأمين هذه العناصر لأجسامنا، بالتأكيد تناول العسل. فكيف إذا مزج مع خل التفاح العجائبي!

يقول الدكتوران "Paul et partricia Bragg's" الاختصاصيان في علم التغذية وإطالة العمر، في كتابهما. "Apple Cider Vinegar Health System". إن خل التفاح هو أحد الأغذية الأكثر كمالاً، خاصة إذا صنع في التفاح البيولوجي (دون أسمدة كيماوية، أو مبيدات) أما الدكتور Jarvis فيقول: «ليس من دواء يقدر على معالجة العدد الكبير من الأمراض المتنوعة سوى خل التفاح». وبعد ستين قال: «إنه مفتاح الصحة الجيدة».

وكان «إبو قراط Hippocrate" أبو الطب يعالج مرضاه بالخل، وهكذا أصبح الخل أحد أوائل الأدوية في العالم.

وفي أيام التوراة كانوا يعالجون به الالتهابات وجروح الجنود في الحروب.

إن أنصار الطب التقليدي وأنصار الطب الهادئ (douce) متفقون على «أن العمر الطويل مع الصحة الجيدة يرتبطان بغذاء جيد وعادات غذائية صحية». أي التغذية بطعام غني بالمواد المغذية خاصة الأوليغو إلمان (Oligo Ù éléments) الأساسية والتي تهمل بالغالب.

وقد أثبت خل التفاح فعاليته في هذا المجال وأصبح الآن شعبياً جداً. فهو مليء بالمواد المغذية، ويحوي كل ما يحتاجه الجسم ليكون بصحة جيدة ويحافظ على حيويته وشبابه.

إن استعمال خل التفاح اليومي. ولو بكميات قليلة يساعد في حياة طويلة وصحة جيدة.

لحياة طويلة وصحة جيدة: اشرب كل يوم قبل كل وجبة بنصف ساعة: ملعقة شوربة خل تفاح وملعقة شاي عسل في كوب ماء فاتر».

وهناك طريقة ممتازة لتناول خل التفاح:

«امزج ملعقة شوربة خل تفاح وملعقة شاي عسل "Tréfle" وملعقة شاي زيت زيتون واستعمل المزيج لتتبيل الخضار».

يقول الدكتور جورج بلودجت Georges Blodgett: عندما تأكل ما تقدمه لك الطبيعة، تكافأ بطول العمر، والسعادة، والصحة والغنى والعز» وقد شرب هو نفسه شراب خل التفاح المقوي كل يوم وعاش بصحة وسعادة حتى مماته في سن ٩٤.

الرُّمّانُ

سَيِّدُ الفَواكِهِ

- رسول الله ﷺ: الرُّمّانُ سَيِّدُ الفاكِهَةِ، ومَن أكَلَ رُمّانَةً أغضَبَ شَيطانَهُ أربَعينَ صَباحاً[1].
- الإمام الصادق عليه السلام: الفاكِهَةُ مِئَةٌ وعِشرونَ لَوناً، سَيِّدُها الرُّمّانُ[2].

خَواصُّ الرُّمّانِ

- رسول الله ﷺ: مَن أكَلَ رُمّانَةً حَتّى يَستَتِمَّها، نَوَّرَ اللهُ قَلبَهُ أربَعينَ لَيلَةً[3].
- عنه ﷺ: كُلُوا الرُّمّانَ؛ فَلَيسَت مِنهُ حَبَّةٌ تَقَعُ فِي المَعِدَةِ إلّا أنارَتِ القَلبَ، وأخرَجَتِ الشَّيطانَ أربَعينَ يَوماً[4].
- الإمام عليّ عليه السلام: في كُلِّ حَبَّةٍ مِنَ الرُّمّانِ إذا استَقَرَّت فِي المَعِدَةِ حَياةٌ لِلقَلبِ، وإنارَةٌ لِلنَّفسِ، وتُمرِضُ وَسواسَ الشَّيطانِ أربَعينَ لَيلَةً[5].

(١) المحاسن، ج ٢، ص ٣٥٩، ح ٢٢٤٩.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٢، ح ٢.
(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٧١، ح ١٢٢٤.
(٤) عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ٢، ص ٣٥، ح ٨٠.
(٥) الخصال، ص ٦٣٦، ح ١٠.

- عنه عليه السلام : أربَعَةٌ يَعدِلنَ الطَّبائِعَ: الرُّمّانُ السّورانِيُّ[١]، والبُسرُ[٢] المَطبوخُ، وَالبَنَفسَجُ، وَالهِندَباءُ[٣].

- الإمام الصادق عليه السلام : مَن أكَلَ رُمّاناً عِندَ مَنامِهِ فَهُوَ آمِنٌ في نَفسِهِ إلى أن يُصبِحَ[٤].

- عنه عليه السلام : عَلَيكُم بِالرُّمّانِ؛ فَإِنَّهُ لَم يَأكُلهُ جائِعٌ إلاّ أجزَأَهُ، ولا شَبعانُ إلاّ أمرَأَهُ[٥].

- عنه عليه السلام : مَن أكَلَ الرُّمّانَ طَرَدَ عَنهُ شَيطانَ الوَسوَسَةِ[٦].

- الإمام الكاظم عليه السلام : مِمّا أوصى بِهِ آدَمُ عليه السلام هِبَةَ اللهِ أن قالَ لَهُ:

عَلَيكَ بِالرُّمّانِ؛ فَإِنَّكَ إن أكَلتَهُ وأنتَ جائِعٌ أجزَأَكَ، وإن أكَلتَهُ وأنتَ شَبعانُ أمرَأَكَ[٧].

خواصُّ الرُّمّانِ الحُلوِ

- الإمام الصادق عليه السلام : عَلَيكُم بِالرُّمّانِ الحُلوِ فَكُلوهُ؛ فَإِنَّهُ لَيسَت مِن حَبَّةٍ تَقَعُ في مَعِدَةِ مُؤمِنٍ إلاّ أبادَت داءً، وأطفَأَت شَيطانَ الوَسوَسَةِ عَنهُ[٨].

---

(١) السُّورَاني: نسبة إلى «سورا» موضع بالعراق من أرض بابل قريبة من الحِلّة، وينسب إليها: إبراهيم بن نصر السوراني (معجم البلدان، ج ٣، ص ٢٧٨).
(٢) البُسر: التمر قبل أن يُرطب (لسان العرب، ج ٤، ص ٥٨).
(٣) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ١٣٤.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٢، ح ١.
(٥) المحاسن، ج ٢، ص ٣٥٩، ح ٢٢٤٧.
(٦) المحاسن، ج ٢، ص ٣٥٩، ح ٢٢٤٨.
(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٢، ح ٤.
(٨) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٤، ح ١٠.

➤ الكافي عن عمرو بن إبراهيم عن الخراساني[1]: أكلُ الرُّمّانِ الحُلوِ يَزيدُ في ماءِ الرَّجُلِ، ويُحَسِّنُ الوَلَدَ[2].

➤ الإمام العسكريّ عليه السلام: كُلِ الرُّمّانَ بَعدَ الحِجامَةِ رُمّاناً حُلواً؛ فَإِنَّهُ يُسَكِّنُ الدَّمَ، ويُصَفّي الدَّمَ فِي الجَوفِ[3].

خَواصُّ الرُّمّانِ المُزِّ

➤ الكافي عن الوليد بن صَبيح عن الإمام الصادق عليه السلام، قال: ذُكِرَ الرُّمّانُ الحُلوُ فَقالَ: المُزُّ[4] أصلَحُ فِي البَطنِ[5].

➤ الإمام الرضا عليه السلام: إمتَصَّ مِنَ الرُّمّانِ المُزِّ؛ فَإِنَّهُ يُقَوّي النَّفَسَ، ويُحيِي الدَّمَ[6].

خَواصُّ أكلِ الرُّمّانِ بِشَحمِهِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: كُلُوا الرُّمّانَ بِقِشرِهِ[7]؛ فَإِنَّهُ دِباغُ البَطنِ[8].

---

(١) قال العلاّمة المجلسي قدس سره: الظاهر أنّ الخراساني كناية عن الرضا عليه السلام عبّر به تقيّة، لكن المذكور في النجاشي ورجال الشيخ «عمرو بن إبراهيم الأزدي»، وذكر أنّه روى عنه أحمد بن أبي عبد الله وأبوه وعدّه من أصحاب الصادق عليه السلام وذكر أنّه كوفيّ، ويحتمل أن يكون هذا غيره (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ١٦٤).

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٥، ح ١٧.

(٣) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ٥٩.

(٤) رمّان مُزّ: بين الحلو والحامض (الصحاح، ج ٣، ص ٨٩٦).

(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٤، ح ١٤.

(٦) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢٠.

(٧) أي مع شحمه كما في رواية صعصعة بن صوحان الآتية.

(٨) المحاسن، ج ٢، ص ٣٥٦، ح ٢٢٣٦.

➤ الإمام عليّ عليه السلام : كُلُوا الرُّمّانَ بِشَحمِهِ[(١)]؛ فَإِنَّهُ دِباغُ المَعِدَةِ، وما مِن حَبَّةٍ استَقَرَّت في مَعِدَةِ امرِئٍ مُسلِمٍ إلاّ أنارَتها ونَفَتِ الشَّيطانَ وَالوَسوَسَةَ عَنها[(٢)] أربَعينَ صَباحاً[(٣)].

➤ المحاسن: عَن مُحَمَّدِ بنِ خالِدٍ البَرقِيِّ عَن أصحابِنا إلى صَعصَعَةَ بنِ صَوحانَ في حَديثٍ أنَّهُ دَخَلَ عَلى أميرِ المُؤمِنينَ عليه السلام وهُوَ عَلَى العَشاءِ فَقالَ: يا صَعصَعَةُ، أُدنُ فَكُل.

قالَ: قُلتُ: قَد تَعَشَّيتُ، وبَينَ يَدَيهِ نِصفُ رُمّانَةٍ، فَكَسَرَ لي وناوَلَني بَعضَهُ، وقالَ:

كُلهُ مَعَ قِشرِهِ - يُريدُ مَعَ شَحمِهِ - فَإِنَّهُ يَذهَبُ بِالحَفَرِ[(٤)]، وبِالبَخَرِ، ويُطَيِّبُ النَّفسَ[(٥)].

الإمام الصادق عليه السلام : كُلُوا الرُّمّانَ بِشَحمِهِ؛ فَإِنَّهُ يَدبَغُ المَعِدَةَ، ويَزيدُ فِي الذِّهنِ[(٦)].

---

(١) قال ابن الأثير: شحمُ الرمّان: ما في جوفه سوى الحَبّ (النهاية، ج ٢، ص ٤٤٩). وقال الفيروزآبادي: الشحم من الرمّان: الرقيق الأصفر الذي بين ظهرانيّ الحَبّ (القاموس المحيط، ج ٤، ص ١٣٥).

(٢) قال العلاّمة المجلسي قدس سره: كأن نسبة الإنارة والوسوسة إلى المعدة على المجاز، والمراد إنارة القلب ووسوسته؛ لتوقّف صلاح القلب على صلاح المعدة (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ١٦٠).

(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٦٩، ح ١٢١٧.

(٤) الحَفَر: سُلاقٌ [أي بَثَرٌ] في أصول الأسنان، أو صفرة تعلوها (القاموس المحيط، ج ٢، ص ١٢).

(٥) المحاسن، ج ٢، ص ٣٥٦، ح ٢٢٣٧.

(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٤، ح ١٢.

من خواص الرمان الطبية

الأجزاء المستعملة: الثمرة، القشر، البذور.

تاريخه: اسم الشجرة اللاتيني كان Malus Punica، وقد ورد ذكر الرمان في القرآن الكريم، وما زال اليهود يستعملون الرمان في بعض طقوسهم الدينية. عرف الرومان والإغريق والفراعنة الرمان وظهر ذلك في نقوشهم على جدران المعابد والمنحوتات. وأصل الرمان من آسيا وتحديداً إيران والهند. وانتقل انتشاره من بر الشام (سوريا، الأردن، فلسطين ولبنان) إلى شمال أفريقيا ومصر وحوض الأبيض المتوسط.

- هناك ثلاثة أنواع من الرمان:

١ - **الرمان الحامض:** يستعمل كرب رمان بعد الغلي ويستعاض به عن عصير الحصرم.

٢ - **الرمان المعتدل.**

٣ - **الرمان الحلو:** وهو مفرط الحلاوة خصوصاً الذي ينتج في سوريا ولبنان. وتذكر الكتب الأوروبية عن طريقة أكل الرمان الحلو في سوريا ولبنان وذلك بإضافة السكر وماء الزهر والورد إلى حبيباته.

تركيبته:

- ٢٢٪ من تركيبة القشرة:

Pseudo Ù pelletierine, Punico Tannic acid, Gallic acid, mannite, Pelletierine, methyl Pelletierine, Iso Pelletierine.

- وقشرة الشجرة تحتوي Tounic acid، سكر صمغ، Pelletierine Tannate.

استعمالاته الطبية وفوائده:

١ - يستعمل لحاء الشجرة في الدباغة والصباغة.

٢ - إن مادة Pelletierine Tannate يمكن استخلاصها من لحاء شجر الرمان والجذور والجذع وهي ذات ميزات قاتلة للدودة الوحيدة.

٣ - بذر الرمان يلطف الجلد وذو تأثير قابض astringent ومبرد لبعض الحميات.

٤ - في الهند يستعمل الرمان ضد الإسهالات خصوصاً بمزجه مع الأفيون.

٥ – المضمضة بالرمان تعالج أمراض الحلقوم والتهابات اللوزتين.

٦ – يخلص الجسم من أسيد uric acid الذي يسبب النقرس ويدمّر المفاصل، فيرمي الأملاح uricosic effect عبر البول، والرمان الحامض أقوى من تأثير إدرار البول من النوع الآخر (الرمان الحلو).

٧ – يمنع تسرع ضربات القلب والخفقان الذي ينتج عن أمراض عضلة القلب.

٨ – يكافح أمراض المعدة والتهييج الذي يحصل فيها.

٩ – ينشط وظائف الكبد، يمنع الريقان والتهابات الكبد الوبائي.

١٠ – الرمان الحلو يعالج السعال المزمن.

١١ – يحسن الصوت والأوتار الصوتية.

١٢ – يعالج القروح والجروح.

١٣ – للرمان تأثير سلبي على رجولة الآدمي.

١٤ – يخلط قشر الرمان مع الحناء لدبغ الشعر باللون الأسود.

الزَّبيب

خَواصُّ الزَّبيبِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: عَلَيكُم بِالزَّبيبِ؛ فَإِنَّهُ يُطفِىءُ المِرَّةَ، ويُسَكِّنُ البَلغَمَ، ويَشُدُّ العَصَبَ، ويُذهِبُ النَّصَبَ، ويُحَسِّنُ القَلبَ[1].

➤ عنه صلى الله عليه وآله: عَلَيكُم بِالزَّبيبِ[2]؛ فَإِنَّهُ يَكشِفُ المِرَّةَ، ويَذهَبُ بِالبَلغَمِ، ويَشُدُّ العَصَبَ، ويَذهَبُ بِالإِعياءِ، ويُحَسِّنُ الخُلُقَ، ويُطَيِّبُ النَّفسَ، ويَذهَبُ بِالغَمِّ[3].

(١) طب النبيّ صلى الله عليه وآله، ص ٩، بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٩٨.
(٢) إنّ هذا الحديث جاء في عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ٢، ص ٣٥، ح ٨١.
(٣) الخصال، ص ٣٤٣، ح ٩.

➢ الاختصاص عن أبي هند الداري: أُهدِيَ إلى رَسولِ اللهِ ﷺ طَبَقٌ مُغَطّىً، فَكَشَفَ الغِطاءَ عَنهُ، ثُمَّ قالَ:

كُلوا بِاسمِ اللهِ، نِعمَ الطَّعامُ الزَّبيبُ، يَشُدُّ العَصَبَ، ويَذهَبُ بِالوَصَبِ[١]، ويُطفِئُ الغَضَبَ، ويُرضِي الرَّبَّ، ويَذهَبُ بِالبَلغَمِ، ويُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويُصَفّي اللَّونَ[٢].

➢ الإمام عليّ عليه السلام: إنَّ الزَّبيبَ يَشُدُّ القَلبَ ويَذهَبُ بِالمَرَضِ، ويُطفِئُ الحَرارَةَ، ويُطَيِّبُ النَّفسَ[٣].

➢ الإمام الصادق عليه السلام: الزَّبيبُ يَشُدُّ العَصَبَ، ويَذهَبُ بِالنَّصَبِ، ويُطَيِّبُ النَّفسَ[٤].

➢ عنه عليه السلام: إذا أصابَتكُم مَجاعَةٌ فَاعبَثوا[٥] بِالزَّبيبِ[٦].

خواصُّ إدمانِ أكلِ الزَّبيبِ عَلَى الرّيقِ

➢ رسول الله ﷺ: مَن أدمَنَ أكلَ الزَّبيبِ عَلَى الرّيقِ، رُزِقَ الفَهمَ وَالحِفظَ وَالذِّهنَ، ونَقَصَ مِنَ البَلغَمِ[٧].

➢ الإمام الرضا عليه السلام: مَن أرادَ أن يَزيدَ في حِفظِهِ فَليَأكُل سَبعَ مَثاقيلَ زَبيباً بِالغَداةِ عَلَى الرّيقِ[٨].

---

(١) الوَصَبُ: الوَجَعُ والمَرَض (لسان العرب، ج ١، ص ٧٩٧).
(٢) الاختصاص، ص ١٢٤.
(٣) الأمالي للطوسي، ص ٣٦٢، ح ٧٥١.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٢، ح ٣.
(٥) قوله عليه السلام: «فاعبثوا» العبث كناية عن الأكل قليلاً قليلاً؛ فإنّه يسدّ شدّة الجوع بقليل منه. وفي بعض النسخ «فاعتنوا» من الاعتناء بمعنى الاهتمام. ومنهم من قرأ: «فاعتبثوا» بالباء والهمزة بعدها بمعناه (مرآة العقول ج ١٩، ص ٤٢٤).
(٦) الكافي، ج ٥، ص ٣٠٨، ح ١٨.
(٧) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٧١، ح ٧٠.
(٨) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٣٦.

خواصُّ أكلِ إحدى وعِشرين زَبيبَةً

- الإمام عليّ عليه السلام : من أكلَ إحدى وعِشرينَ زَبيبَةً حَمراءَ مِن أوَّلِ النَّهارِ، دَفَعَ اللهُ عَنهُ كُلَّ مَرَضٍ وسُقمٍ(١).
- عنه عليه السلام : مَن أكَلَ إحدى وعِشرينَ زَبيبَةً حَمراءَ عَلَى الرّيقِ، لَم يَجِد في جَسَدِهِ شَيئاً يَكرَهُهُ(٢).
- عنه عليه السلام : إحدى وعشرونَ زَبيبَةً حَمراءَ في كُلِّ يَومٍ عَلَى الرّيقِ تَدفَعُ جَميعَ الأمراضِ إلاّ مَرَضَ المَوتِ(٣).
- عنه عليه السلام : مَنِ اصطَبَحَ بِإِحدى وعِشرينَ زَبيبَةً حَمراءَ لَم يَمرَض إلاّ مَرَضَ المَوتِ إن شاءَ اللهُ(٤).
- الإمام الصادق عليه السلام : مَن أدمَنَ إحدى وعِشرينَ زَبيبَةً حَمراءَ، لَم يَمرَض إلاّ مَرَضَ المَوتِ(٥).

الزَّيتون

خَواصُّ الزَّيتونِ

- رسول الله صلى الله عليه وآله : نِعمَ السِّواكُ الزَّيتونُ، مِن شَجَرَةٍ مُبارَكَةٍ؛ يُطَيِّبُ الفَمَ، ويَذهَبُ بِالحَفَرِ، هُوَ سِواكي وسِواكُ الأنبِياءِ قَبلي(٦).

---

(١) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ١٣٧.
(٢) عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ٢، ص ٤١، ح ١٣٣.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٢، ح ٢.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٥١، ح ١.
(٥) المحاسن، ج ٢، ص ٣٦٣، ح ٢٢٦٦.
(٦) المعجم الأوسط، ج ١، ص ٢١٠، ح ٦٧٨.

- الإمام الصادق عليه السلام : الزَّيتونُ يَزيدُ فِي الماءِ(١).
- الكافي عن إبراهيم بن محمّدٍ الزارع البَصري عن رجل عن الإمام الصادق عليه السلام ، قال: ذَكَرنا عِندَهُ الزَّيتونَ، فَقالَ الرَّجُلُ: يَجلِبُ الرِّياحَ.
فَقالَ: لا، بَل يَطرُدُ الرِّياحَ(٢).
- الكافي عن إسحاق بن عَمّار او غيره: قُلتُ لِأَبي عَبدِ اللهِ عليه السلام : إنَّهُم يَقولونَ: الزَّيتونُ يُهَيِّجُ الرِّياحَ.
فَقالَ: إنَّ الزَّيتونَ يَطرُدُ الرِّياحَ(٣).

خواصُّ الزَّيتِ

- رسول الله صلى الله عليه وآله : كُلُوا الزَّيتَ(٤) وَادَّهِنوا بِالزَّيتِ؛ فَإِنَّهُ مِن شَجَرَةٍ مُبارَكَةٍ(٥).
- عنه صلى الله عليه وآله : كُلُوا الزَّيتَ؛ فَإِنَّهُ مُبارَكٌ، وَائتَدِموا بِهِ وَادَّهِنوا بِهِ؛ فَإِنَّهُ يَخرُجُ مِن شَجَرَةٍ مُبارَكَةٍ(٦).
- سنن الترمذي عن زيد بن أرقم: أمَرَنا رَسولُ اللهِ صلى الله عليه وآله أن نَتَداوى مِن ذاتِ الجَنبِ بِالقُسطِ(٧) البَحرِيِّ وَالزَّيتِ(٨).
- رسول الله صلى الله عليه وآله : عَلَيكُم بِزَيتِ الزَّيتونِ، فَكُلوهُ وَادَّهِنوا بِهِ؛ فَإِنَّهُ يَنفَعُ مِنَ الباسورِ(٩).

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٢، ح ٧.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٣١، ح ٥.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٣١، ح ٣.
(٤) الزَّيت: دُهن الزَّيتون (الصحاح، ج١ ص ٢٥٠، المصباح المنير، ص ٢٦١).
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٣١، ح ١.
(٦) سنن الدارمي، ج ١، ص ٥٣٤، ح ١٩٨٠.
(٧) القُسط: عود يُتَبَخَّر به، عقار من عقاقير البحر (لسان العرب، ج ٧، ص ٣٧٩).
(٨) سنن الترمذي، ج ٤، ص ٤٠٧، ح ٢٠٧٩.
(٩) كنز العمّال، ج ١٠، ص ٤٧، ح ٢٨٢٩٥.

- عنه ﷺ: عَلَيكُم بِهذِهِ الشَّجَرَةِ المُبارَكَةِ زَيتِ الزَّيتونِ، فَتَداوَوا بِهِ؛ فَإِنَّهُ مَصَحَّةٌ مِنَ الباسورِ[١].
- عنه ﷺ: كُلُوا الزَّيتَ وَادَّهِنوا بِهِ؛ فَإِنَّ فيهِ شِفاءً مِن سَبعينَ داءً مِنهَا الجُذامُ[٢].
- عنه ﷺ: الزَّيتُ دُهنُ الأَبرارِ وإِدامُ الأَخيارِ، بورِكَ فيهِ مُقبِلاً وبورِكَ فيهِ مُدبِراً، إِنغَمَسَ بِالقُدسِ مَرَّتَينِ[٣].
- الإمام عليّ عليه السلام: إدَّهِنوا بِالزَّيتِ وَائتَدِموا بِهِ؛ فَإِنَّهُ دُهنَةُ الأَخيارِ وإِدامُ المُصطَفَينَ، مُسِحَت بِالقُدسِ مَرَّتَينِ، بورِكَت مُقبِلَةً وبورِكَت مُدبِرَةً، لا يَضُرُّ مَعَها داءٌ[٤].
- الإمام الصادق عليه السلام: شُربُ السَّويقِ بِالزَّيتِ يُنبِتُ اللَّحمَ، ويَشُدُّ العَظمَ، ويُرِقُّ البَشَرَةَ، ويَزيدُ فِي الباهِ[٥].
- عنه عليه السلام: إن خَرَجَ بِالرَّجُلِ مِنكُمُ الخُراجُ أوِ الدُّمَّلُ فَليَربِطهُ، وَليَتَداوَ بِزَيتٍ أو سَمنٍ[٦].

من خواص الزيتون وزيته

تركيبه: يحتوي الزيتون على مادة حامض البنزويك benzoic acid ومادة أخرى هي أوليفيل olivile وكذلك السكر المسمى Mannite: وهو موجود في الأوراق الخضراء والثمار.

(١) المعجم الكبير، ج ١٧، ص ٢٨١، ح ٧٧٤.
(٢) كنز العمّال، ١٠، ص ٤٨، ح ٢٨٢٩٩.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٢، ح ٦.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٣١، ح ٤.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٦، ح ٧.
(٦) الكافي، ج ٤، ص ٣٥٩، ح ٦.

- كذلك يحتوي زيت الزيتون على بلورات Triolein Tripalmitin وهنالك مواد مثل arachidic esters وهنالك كمية قليلة من الأسيد المسمى: Free oleic acid كما يحتوي الزيتون على الماء والمعادن الكثيرة مثل الكالسيوم والخمائر، والفيتامينات vit B1, PP, Vit B2, Vit E, Vit A وكمية الغذاء الموجودة في الزيتون الأسود هي أكثر من تلك الموجودة في الزيتون الأخضر.

- تحتوي أوراق الزيتون على مركبات تسمى Oleuropein acid وهو قاتل طبيعي لبعض الڤيروسات والباكتيريا والفطريات.

فوائده الطبية واستعمالاته:

١ - الأوراق ذات تأثير قابض Astringent effect وتأثير معقم، ومغلي الورق يستعمل كخافض قوي للحرارة، كذلك قشر الشجرة له تأثير خافض للحرارة.

٢ - يحتوي ورق الزيتون على مركبات Deuropein acid طبيعية وهي تقتل الميكروبات وأجناساً من الڤيروسات والفطريات. على حسب تقارير الطبيب R.James Privatera الذي يستعمل مشتقات ورق الزيتون في ممارسته العلاجية خصوصاً معالجة الالتهابات الصعبة التي تحدثها الڤيروسات مثل المرض المسمى: Epstein-Barr disease.

٣ - يعالج ورق الزيتون مرضاً حديثاً تم تشخيصه هو Fatigue Syndrome Chronic (CFS).

٤ - يعالج ورق الزيتون المرض الذي يحدثه ڤيروس بـسمى Herpes: مثل المرض المسمى Herpes Simplex: والمرض المسى Herpes Zooster.

٥ - يساعد ورق الزيتون على تخفيف عوارض المرضى المصابين بمرض نقص المناعة المكتسبة Aids (Aquired immunity defficiency syndrome)فهو - أي ورق الزيتون - يقوي جهاز المناعة. ويعطي الجسم المؤونة والذخائر لمكافحة الالتهابات.

٦ - يكافح ورق الزيتون وهن وتعب الأجساد. والآلام التي تنتج عن الأمراض المزمنة والخطيرة مثل Aids. والسرطانات، ويطيّب معيشة المريض Quality of life. ويكافح الڤيروسات التي تسبب هذه الأمراض عن طريقين: الأولى: تكون عن طريق منع تكاثر الفيروسات.

والثانية: عن طريق تنشيط وتفعيل أجهزة المناعة Immune system لإنتاج خلايا خاصة تقاتل الفيروسات.

٧ - ورق الزيتون يستعمل في معالجة أمراض الرشح والإنفلونزا التي لا يمكن معالجتها بمضادات الالتهاب Antibiotics.

٨ - زيت الزيتون وورق الزيتون مفيد لأمراض القلب حيث تثبت الدراسات الحيوانية بأنه خافض لضغط الدم وخافض للكوليسترول.

٩ - زيت الزيتون يلين الطبيعة.

١٠ - ينعّم البشرة والوجه، ويستعمل في صناعة زيوت وكريمات الوجه والصابون.

١١ - الدهن بزيت الزيتون يزيل الحكاك ويعالج تكسّر الجلد والسماط والتهاباتها، ويعالج العقص والحروق، وحروق النار وحروق ضربة الشمس.

١٢ - يستعمل زيت الزيتون عن طريق إضافة الأدوية والعقاقير إليه في معالجات الجلد والدهون، ويقوي زيت الزيتون الشعر ويعطيه لمعاناً ونشاطاً.

١٣ - يساعد ورق الزيتون المغلي في تخفيض مستوى السكر بالدم.

١٤ - يعالج أمراض تشنّج العضلات والمفاصل وآلامها.

١٥ - زيت الزيتون مدر للبول كما يساعد على إخراج الحصى والرمل من الكلى عبر البول.

١٦ - يعالج زيت الزيتون أمراض الصدر ويستعمل في أمراض التيفوئيد الحمى القرمزية، والطاعون.

١٧ - يستعمل زيت الزيتون في الحقن الشرجية.

١٨ - أثبتت الأبحاث العلمية فائدة زيت الزيتون في مكافحة السرطان.

١٩ - زيت الزيتون والزيتون يقوي البصر ويمنع العشى الليلي بما يحتويه من Vit A، ويمنع ارتخاء الجفون Ptosis.

٢٠ - مقوي للطاقة الجنسية لما يحتويه من Vit E Vit A.

السَّعتَر

- الإمام الكاظم عليه السلام : كانَ دَواءُ أميرِ المُؤمِنينَ عليه السلام السَّعتَرَ، وكانَ يَقولُ: إنَّهُ يَصيرُ لِلمَعِدَةِ خَملاً كَخَملِ[1] القَطيفَةِ[2].
- مكارم الأخلاق عن الإمام الصادق عليه السلام : أربَعَةُ أشياءَ تَجلُو البَصَرَ ويَنفَعنَ ولا يَضرُرنَ.

فَسُئِلَ عَنهُنَّ، فَقالَ: السَّعتَرُ وَالمِلحُ إذَا اجتَمَعا، وَالنّانَخواهُ وَالجَوزُ إذَا اجتَمَعنَ.

فَقيلَ لَهُ: ولِما تَصلُحُ هذِهِ الأَربَعَةُ إذَا اجتَمَعنَ؟

فَقالَ: النّانَخواهُ[3] وَالجَوزُ يُحرِقانِ البَواسيرَ، ويَطرُدانِ الرّيحَ، ويُحَسِّنانِ اللَّونَ، ويُخَشِّنانِ المَعِدَةَ، ويُسَخِّنانِ الكُلى.

وَالسَّعتَرُ وَالمِلحُ يَطرُدانِ الرِّياحَ مِنَ الفُؤادِ، ويَفتَحانِ السُّدَدَ، ويُحرِقانِ البَلغَمَ، ويُدِرّانِ الماءَ، ويُطَيِّبانِ النَّكهَةَ، ويُلَيِّنانِ المَعِدَةَ، ويُذهِبانِ الرِّياحَ الخَبيثَةَ مِنَ الفَمِ، ويُصَلِّبانِ الذَّكَرَ[4].

- المحاسن: رُوِيَ أنَّ الصَّعتَرَ يَدبَغُ المَعِدَةَ[5].
- المحاسن: في حَديثٍ: إنَّ الصَّعتَرَ يُنبِتُ زِئبَرَ[6] المَعِدَةِ[7].

---

(١) الخَمْلُ: هُدْبُ القَطيفة ونحوها ممّا يُنسج وتفضُل له فضول (المعجم الوسيط، ج ١، ص ٢٥٧).

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٥، ح ١.

(٣) النانخواه: حَبٌّ أصفر اللون، طيّب الرائحة، في طعمه شيء من الحرارة والمرارة، يُجعل على الخُبز أحياناً (مترجم عن: فرهنكاصبا، ص ١٠٨٥).

(٤) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٧١٦، ح ١٤١٠.

(٥) المحاسن، ج ٢، ص ٣٢٣، ح ٢٠٩١.

(٦) الزِّئبر: الزَّغبُ والوبر الّذي يعلو المنسوجات (المعجم الوسيط، ج ١، ص ٣٨٧).

(٧) المحاسن، ج ٢، ص ٣٢٣، ح ٢٠٩٢.

من خواص الشعتر (الزعتر) الطبية

تركيبته: زيت الصعتر يحتوي رئيسياً على:

thymol بنوعيه:

phenols وهو المهم طبياً، وcarvacrol.

- Cymene, pinene, menthone, borneol, Linalol.

استعمالاته الطبية وفوائده:

١ - معقم وقاتل للجراثيم والبكتريا Antiseptic مثل مرض Scarlet fever. والالتهابات الفطرية.

٢ - مزيل للمغص، وتشنج الأمعاء، والنفخة، طارد للريح، مكرع Carminative، مجشيء، مقوي للجسم.

٣ - يمنع التخمرات في المعدة.

٤ - يساعد الجسم على بدء التعرق في حالات الحرارة والأمراض.

٥ - يزيل السعال والبلغم، مقشع، ويعالج الربو والسعال الديكي Whooping cough ويزيل ضيق النفس.

٦ - يمزج الصعتر بالمرهم ويستعمل لمعالجة الثآليل Warts.

٧ - يعالج الأوجاع والآلام، خصوصاً آلام الفقرات (الديسك)، وعرق النسا Sciatica، وآلام الروماتيزم.

٨ - يستعمل في صناعة العطور ومركبات التجميل والصابون، كما يستعمل لتحنيط الموتى، مزيل للتعرق deodorant.

٩ - مخدر موضعي، يستعمل في حفظ اللحوم.

١٠ - يستعمل في حالات الصدفية Psoriasis، الأكزيما، معالجة الحروق الجلدية، يطرد البعوض عن الجلد mosquito repelent.

١١ - يقتل ويطرد الديدان.

١٢ - يستعمل في معالجة مرضى السكري Diabetis.

١٣ - يعالج أنواع الرشح Catarrhal affection.

١٤ - يساعد على ترقيق خلايا الدم blood corpuscles . لكي تغادر أو تدخل عبر جدران الأوعية الشعرية Capillaries .

١٥ - يعالج العجز الجنسي وينشط الطاقة التناسلية.

١٦ - ينشط النظر ويمنع نشاف وشيخوخة عدسة العين، وإصابتها بالماء الزرقاء Cataract.

١٧ - يعالج الفالج والرعاش Parkinsons diseases . ينشط الدورة الدموية بالدماغ.

١٨ - يعالج بعض الأمراض النفسية مثل الهستيريا histeria .

١٩ - يعالج الصداع وآلام الدورة الشهرية عند السيدات.

السُّعدَ

- **الإمام الصادق عليه السلام : إتَّخِذوا في أسنانِكُمُ السُّعدَ[1]؛ فَإِنَّهُ يُطَيِّبُ الفَمَ، ويَزيدُ فِي الجِماعِ[2].**
- **الإمام الكاظم عليه السلام : مَنِ استَنجى بِالسُّعدِ بَعدَ الغائِطِ، وغَسَلَ بِهِ فَمَهُ بَعدَ الطَّعامِ، لَم تُصِبهُ عِلَّةٌ في فَمِهِ، ولَم يَخَف شَيئاً من أرياحِ البَواسيرِ[3].**
- **مكارم الأخلاق عن إبراهيم بن نظام: أخَذَنِي اللُّصوصُ وجَعَلوا في فَمِي الفالوذَجَ[4] الحارَّ حَتّى نَضِجَ، ثُمَّ حَشَوهُ بِالثَّلجِ بَعدَ ذلِكَ فَتَساقَطَت[5] أسناني وأضراسي، فَرَأَيتُ الرِّضا عليه السلام فِي النَّومِ فَشَكَوتُ إلَيهِ ذلِكَ، فَقالَ: إستَعمِلِ السُّعدَ؛ فَإِنَّ أسنانَكَ تَنبُتُ.**

---

(١) السُّعد: العروق الطيّبة الريح، وهي أرومة مدحرجة سوداء صُلبة، كأنّها عقدة، تقع في العطر وفي الأودية (تاج العروس، ج٥، ص١٩).

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٩، ح ٤.

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٨، ح ٣.

(٤) الفالُوذُ، والفالُوذجُ: حلواء تُعمل من الدقيق والماء والعسل، وتضع الآن من النشأ والماء والسكر. (المعجم الوسيط، ج ٢، ص ٧٠٠).

(٥) لعلّ المراد أنّها شارفت على السقوط، ويؤيّده ما في الطبعات الأخرى للكتاب حيث جاء فيها: «فتخلخلت» بدل «فتساقطت».

فَلَمّا حُمِلَ إلى خُراسانَ بَلَغَني أنَّهُ مارٌّ بِنا فَاستَقبَلتُهُ وسَلَّمتُ عَلَيهِ، وذَكَرتُ لَهُ حالي وإنّي رَأَيتُهُ فِي المَنامِ وأمَرَني بِاستِعمالِ السُّعدِ.
فَقالَ: وأنَا آمُرُكَ بِهِ فِي اليَقظَةِ، فَاستَعمَلتُهُ فَعادَت أسناني وأضراسي كَما كانَت[1].

السّفرجل

- رسول الله صلى الله عليه وآله: أكلُ السَّفَرجَلِ يُذهِبُ ظُلمةَ البَصَرِ[2].
- عنه صلى الله عليه وآله: أكلُ السَّفَرجَلِ يَذهَبُ بِطَخاءِ[3] القَلبِ[4].
- عنه صلى الله عليه وآله: كُلُوا السَّفَرجَلَ؛ فَإِنَّهُ يَجلُو الفُؤادَ، وما بَعَثَ اللهُ نَبِيّاً إلاّ أطعَمَهُ مِن سَفَرجَلِ الجَنَّةِ، فَيَزيدُ فيهِ قُوَّةَ أربَعينَ رَجُلاً[5].
- عنه صلى الله عليه وآله: إذا وَجَدَ أحَدُكُم طَخاءً عَلى قَلبِهِ، فَليَأكُلِ السَّفَرجَلَ[6].
- الإمام عليّ عليه السلام: دَخَلَ طَلحَةُ بنُ عُبَيدِ اللهِ عَلى رَسولِ اللهِ صلى الله عليه وآله وفي يَدِ رَسولِ اللهِ صلى الله عليه وآله سَفَرجَلَةٌ قَد جاءَ بِها إلَيهِ، وقالَ: خُذها يا أبا مُحَمَّدٍ؛ فَإِنَّها تُجِمُّ[7] القَلبَ[8].
- رسول الله صلى الله عليه وآله: كُلُوا السَّفَرجَلَ؛ فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي الذِّهنِ، ويَذهَبُ بِطَخاءِ الصَّدرِ، ويُحَسِّنُ الوَلَدَ[9].

---

(١) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤١٦، ح ١٤١٢.
(٢) طبّ النبيّ صلى الله عليه وآله، ص ٨.
(٣) طَخاء: أي ثِقَلٌ وغشاء، وأصله الظُّلمة (مجمع البحرين، ج ٢، ص ١٠٩٦).
(٤) كنز العمّال، ج ١٠، ص ٤٠، ح ٢٨٢٦١.
(٥) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٧٣، ح ١٢٤٢.
(٦) نثر الدرّ، ج١، ص ٢١١.
(٧) تُجمّ القلب: أي تريحه. وقيل: تجمعه وتكمّل صلاحه ونشاطه (النهاية، ج١، ص ٣٠١).
(٨) عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج٢، ص ٤١، ح١٣٢.
(٩) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٧٤، ح ١٢٤٣.

➢ الإمام عليّ عليه السلام: أكلُ السَّفَرجَلِ يَزيدُ في قُوَّةِ الرَّجُلِ ويَذهَبُ بِضَعفِهِ[(١)].

➢ الإمام الباقر عليه السلام: السَّفَرجَلُ يَذهَبُ بِهَمِّ الحَزينِ[(٢)].

➢ الإمام الصادق عليه السلام: السَّفَرجَلُ يَذهَبُ بِهَمِّ الحَزينِ، كَما تَذهَبُ اليَدُ بِعَرَقِ الجَبينِ[(٣)].

➢ طبّ الأئمّة عن طلحة بن زيد: سَأَلتُ أبا عَبدِ اللهِ عليه السلام عَنِ الحِجامَةِ يَومَ السَّبتِ، قالَ: يُضَعِّفُ.

قُلتُ: إنَّما عِلَّتي مِن ضَعفي وقِلَّةِ قُوَّتي.

قالَ: فَعَلَيكَ بِأَكلِ السَّفَرجَلِ الحُلوِ مَعَ حَبِّهِ؛ فَإِنَّهُ يُقَوّي الضَّعفَ، ويُطَيِّبُ المَعِدَةَ، ويُزَكّي[(٤)] المَعِدَةَ[(٥)].

➢ الإمام الصادق عليه السلام: أكلُ السَّفَرجَلِ قُوَّةٌ لِلقَلبِ، وذَكاءٌ لِلفُؤادِ، ويُشَجِّعُ الجَبانَ[(٦)].

➢ المحاسن عن السيّاري رفعه: عَلَيكُم بِالسَّفَرجَلِ فَكُلوهُ؛ فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي العَقلِ وَالمُروءَةِ[(٧)].

فَوائدُ أكلِ السَّفَرجَلِ عَلى الرّيقِ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله: كُلُوا السَّفَرجَلَ عَلَى الرّيقِ؛ فَإِنَّهُ يُذهِبُ وَغَرَ[(٨)] الصَّدرِ[(٩)].

---

(١) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ١٣٦.
(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٧٣، ح ١٢٤٠.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٨، ح ٧.
(٤) زَكَا: طَهُر (مجمع البحرين، ج٢، ص٧٧٦).
(٥) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ١٣٦.
(٦) المحاسن، ج ٢، ص ٣٦٦، ح ٢٢٧٦.
(٧) المحاسن، ج ٢، ص ٣٦٧، ح ٢٢٨٢.
(٨) الوَغَر: الغِلّ والحَرارة (النهاية، ج ٥، ص ٢٠٨).
(٩) كنز العمّال، ج ١٠، ص ٤٠، ح ٢٨٢٥٩.

➤ الإمام عليّ عليه السلام: دَخَلتُ عَلى رَسولِ اللهِ صلى الله عليه وآله يَوماً وفي يَدِهِ سَفرجَلَةٌ، فَجَعَلَ يَأكُلُ ويُطعِمُني ويَقولُ:

كُل يا عَلِيُّ؛ فَإِنَّها هَدِيَّةُ الجَبّارِ إلَيَّ وإلَيكَ.

قالَ: فَوَجَدتُ فيها كُلَّ لَذَّةٍ.

فَقالَ: يا عَلِيُّ، مَن أكَلَ السَّفرجَلَةَ ثَلاثَةَ أيّام عَلَى الرّيقِ صَفا ذِهنُهُ، وَامتَلأَ جَوفُهُ حِلماً وعِلماً، ووُقِيَ مِن كَيدِ إبليسَ وجُنودِهِ[1].

➤ الإمام الصادق عليه السلام: مَن أكَلَ سَفرجَلَةً عَلَى الرّيقِ، طابَ ماؤُهُ، وحَسُنَ وَلَدُهُ[2].

فوائدُ أكلِ السَّفرجلِ للحاملِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: أطعِموا حَبالاكُمُ السَّفَرجَلَ؛ فَإِنَّهُ يُحَسِّنُ أخلاقَ أولادِكُم[3].

➤ مكارم الأخلاق عن رسول الله صلى الله عليه وآله: كُلُوا السَّفَرجَلَ وتَهادَوهُ بَينَكُم؛ فَإِنَّهُ يَجلُو البَصَرَ، ويُنبِتُ المَوَدَّةَ فِي القَلبِ، وأطعِموهُ حَبالاكُم؛ فَإِنَّهُ يُحَسِّنُ أولادَكُم.

وفي رِوايَةٍ: يُحَسِّنُ أخلاقَ أولادِكُم[4].

➤ الإمام الصادق عليه السلام - لَمّا نَظَرَ إلى غُلامٍ جَميلٍ -: يَنبَغي أن يَكونَ أبو هذَا الغُلامِ أكِلَ السَّفرجَلِ[5].

---

(١) عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ٢، ص ٧٣، ح ٣٣٨.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٧، ح ٣.
(٣) الدعوات، ص ١٥١، ح ٤٠٥.
(٤) مكارم الأخلاق، ج ٧١ ص ٣٧٢، ح ١٢٣٠.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٢٢، ح ٢.

➤ الكافي عن شُرَحبيلَ بن مسلم إنَّهُ عليه السلام (١) قالَ فِي المَرأَةِ الحامِلِ: تَأكُلُ السَّفَرجَلَ؛ فَإِنَّ الوَلَدَ يَكونُ أطيَبَ ريحاً، وأصفى لَوناً(٢).

من خواص السفرجل الطبية

- عند الإغريق والرومان كان يعتبر السفرجل كفاكهة مقدسة تنسب إلى فينوس آلهة الحب Venus التي كانت تُصور وبيدها اليمنى السفرجل وكذلك فإن «التفاحات الذهبية» التي يذكرها Virgil لم تكن سوى السفرجل استناداً على أن الفاكهة الوحيدة في ذلك الوقت التي كانت معروفة عندهم كانت السفرجل وليس التفاح علماً بأن البرتقال لم يتم دخوله إلى إيطاليا إلا بعد الحملات الصليبية.

- السفرجل أهدي إلى فينوس Venus على اعتبار أنه رمز الحب والسعادة. ويذكر Plutarch بأن عادات الزواج تقضي بأن يتقاسم العريس والعروس السفرجلة وبأن السفرجل عند إرساله كهدية فيتقاسمه الرجل مع المرأة كان يعتبر إشارة وعلامة للحب. وفي العصور الوسطى كان من الضروري في كل عرس أن يكون السفرجل موجوداً على موائد الولائم.

- وفي أيام شكسبير يقول الكاتب Browne وهو كاتب معاصر لشكسبير الذي يتحدّث عن فاكهة السفرجل بأنها «مريحة للمعدة، وتفرح القلب».

- ويذكر الكاتب Parkinson السفرجل يقول: «لا يوجد فاكهة تنمو على الأرض لها استعمالات ممتازة مثل السفرجل».

- وفي أوروبا ثلاثة أنواع سفرجل: البرتغالي Portugal، شكل التفاحة Apple-shaped، وشكل الإجاصة Pear-shaped.

تركيبته:

- ماء ٦٣٪
- سكر ٨٪

(١) كذا في المصدر مضمراً.

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٢٢، ح ١.

- بروتين ٠,٩٪
- زيوت ٠,٣٪
- ألياف ١٢,٨٪
- رماد ١٤,٩٪
- أملاح معدنية: كبريت ٥٪، فوسفور ١٩٪، كالسيوم ١٤٪، كلور ٢٪، صوديوم ٣٪، بوتاسيوم ٠,١٢٪.
- يحتوي السفرجل على Vit B. وVit A، كميات قليلة من malic acid, Amydalin.

استعمالاته الطبية وفوائده:

البذر:

١ - البذر ذو فوائد تنقي الجلد وتنعمه لأنه عند غليه بالماء يعطي ناتجاً هلامياً يفيد البشرة والجلد، ويضاف إلى مراهم ودهون البشرة في صناعة المواد التجميلية.

٢ - شرب مغلي البذر يكافح الإسهالات.

٣ - يعالج أمراض السيلانات مثل Neisseria Gonorrhea وهو مرض وراثي.

٤ - يستعمل في أمراض الفم واللثة Thrush Stomatitis.

٥ - يضاف قليل من مغلي بذر السفرجل مع ماء الأسيد بوريك Boric acidلتنظيف العيون. وذلك أن بذور السفرجل تعطي عند غليها مادة هلامية، وعند مزجها مع الأسيد بوريك تزيد من فعالية التعقيم لدى هذا الأسيد وتسهّل التصاقه بالعين بسبب لزوجة المزيج.

- أما اللب (السفرجل):

٦ - يسكّن العطش ويخفض الحرارة.

٧ - أكل السفرجل على معدة خاوية يعطي مفعولاً قابضاً للطبيعة، وأكله بعد الطعام يعطي مفعولاً مليناً للطبيعة وهاضماً للأكل.

٨ - يمنع أمراض تسرع ضربات القلب tacchyarrhythmias خاصة تلك التي تنتج عن مرض عضلات القلب أو تأثر كهرباء القلب Bundle bronch block وغيرها.

٩ - يدر البول ويفتت الحصى والرمل.

١٠ - يطيِّب الأنفاس ورائحة الإفرازات فيعطي رائحة عرق طيبة.

١١ - يمنع تكسر الجلد على الشفتين في البرد، وفي جميع أنحاء الجسم خصوصاً المناطق التي تتعرَّض للبرد والماء البارد.

١٢ - يعالج أمراض الكبد، ينشط وظائف الكبد ويمنع اليرقان.

١٣ - مهدىء للروع والأعصاب، يعالج الأمراض النفسية، ويزيل أنواع الصداع الناتج عن منشأ نفسي مثل الشقيقة وأشباهها، ويعالج الدوخة والغثيان الناتجة عن الأمراض النفسية.

١٤ - له تأثير مهدىء للحساسية بالجسم خصوصاً الأنواع الجلدية «شري حكاك».

١٥ - غني بالفيتامين A لذا فهو يقوي البصر.

١٦ - يعالج التهابات الفم من بثور وقالوع.

١٧ - ينشط الطاقة الجنسية خصوصاً بمزجه مع الزعفران.

١٨ - يكافح أمراض الصدر والسعال والحساسية والربو.

السُّكَّرُ

خواصُّ السُّكَّرِ

➢ **الكافي عن يحيى بن بشير النَّبال: قالَ أبو عَبدِ اللهِ عليه السلام لِأبي: يا بَشيرُ، بِأَيِّ شَيءٍ تُداوونَ مَرضاكُم؟**

فَقالَ: بِهذِهِ الأدوِيَةِ المِرارِ.

فَقالَ لَهُ: إذا مَرِضَ أحَدُكُم فَخُذِ السُّكَّرَ الأبيَضَ فَدُقَّهُ وصُبَّ عَلَيهِ الماءَ البارِدَ وَاسقِهِ إيّاهُ، فَإِنَّ الَّذي جَعَلَ الشِّفاءَ فِي المَرارَةِ قادِرٌ أن يَجعَلَهُ فِي الحَلاوَةِ(١).

➢ **الإمام الكاظم عليه السلام: تَأخُذُ لِلحُمّى وَزنَ عَشَرَةِ دَراهِمَ سُكَّراً بِماءٍ بارِدٍ عَلَى الرّيقِ(٢).**

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٤، ح ٩.

(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٦٣، ح ١١٨٩.

➢ الكافي عن إبراهيم الجعفي: دَخَلتُ عَلى أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام، فَقالَ: ما لي أراكَ ساهِمَ[1] الوَجهِ؟

فَقُلتُ: إنَّ بي حُمَّى الرِّبعِ[2].

فَقالَ: ماذا يَمنَعُكَ مِنَ المُبارَكِ الطَّيِّبِ؟ اِسحَقِ السُّكَّرَ، ثُمَّ امخُضهُ بِالماءِ وَاشرَبهُ عَلَى الرّيقِ وعِندَ المَساءِ.

فَفَعَلتُ فَما عادَت إلَيَّ[3].

➢ الكافي عن الحسن بن عليّ بن النّعمان عن بعض أصحابنا: شَكَوتُ إلى أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام الوَجَعَ، فَقالَ لي:

إذا أوَيتَ إلى فِراشِكَ فَكُل سُكَّرَتَينِ.

قالَ: فَفَعَلتُ ذلِكَ فَبَرَأتُ[4].

➢ الإمام الكاظم عليه السلام: مَن أخَذَ سُكَّرَتَينِ عِندَ النَّومِ، كانَت لَهُ شِفاءً مِن كُلِّ داءٍ إلاَّ السّامَ[5] [6].

عنه عليه السلام: قَصَبُ السُّكَّرِ يَفتَحُ السُّدودَ، ولا داءَ فيهِ ولا غائِلَةَ[7].

---

(١) ساهِمُ الوجه: أي متغيِّرُه. يقال: سَهَم لونُه: إذا تغيّر عن حاله لعارض (النهاية، ج ٢، ص ٤٢٩).

(٢) الرِّبع في الحُمّى: أن تأخذ يوماً وتدع يومين ثمّ تجيء في اليوم الرابع (الصحاح، ج ٣، ص ١٢١٢).

(٣) الكافي، ج ٨، ص ٢٦٥، ح ٣٨٤.

(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٣، ح ٥.

(٥) السّام: الموت (لسان العرب، ج ١٢، ص ٣١٣).

(٦) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٦٣، ح ١١٨٧.

(٧) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٦٣، ح ١١٩١.

الشلجم

➤ الإمام الصادق عليه السلام : عَلَيكُم بِالسَّلجَمِ[١] فَكُلوهُ وأديموا أكلَهُ وَاكتُموهُ إلاّ عَن أهلِهِ؛ فَما مِن أحَدٍ إلاّ وبِهِ عِرقٌ مِنَ الجُذامِ فَأذيبوهُ بِأكلِهِ[٢].

➤ عنه عليه السلام : ما مِن أحَدٍ إلاّ وفيهِ عِرقٌ مِنَ الجُذامِ، فَأذيبوهُ بِالسَّلجَمِ[٣].

➤ عنه عليه السلام : ما مِن أحَدٍ إلاّ وفيهِ عِرقٌ مِنَ الجُذامِ، فَكُلُوا السَّلجَمَ في زَمانِهِ يَذهَب بِهِ عَنكُم[٤].

➤ عنه عليه السلام : ما مِن أحَدٍ إلاّ وبِهِ عِرقٌ مِنَ الجُذامِ، وإنَّ اللِّفتَ - وهُوَ الشَّلجَمُ - يُذيبُهُ، فَكُلوهُ في زَمانِهِ يُذهِب عَنكُم كُلَّ داءٍ[٥].

➤ الإمام الكاظم عليه السلام : عَلَيكَ بِاللِّفتِ فَكُلهُ - يَعني السَّلجَمَ - فَإِنَّهُ لَيسَ مِن أحَدٍ إلاّ ولَهُ عِرقٌ مِنَ الجُذامِ، وَاللِّفتُ يُذيبُهُ[٦] [٧].

من خواص السلجم (اللفت) الطبية

الأجزاء المستعملة: الأصل أي الثمرة والبزر.

فوائده الطبية واستعمالاته:

- الثمرة:

- يدر البول، يفتت الحصى، يمنع انحباس الماء بالجسم والتنفخ (الاستسقاء).

---

(١) السَّلجم: اللِّفت، واحدته سَلجَمَة (المعجم الوسيط، ج ١، ص ٤٤١).
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٢، ح ٤.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٢، ح ٢ وح ٣.
(٤) المحاسن، ج ٢، ص ٣٣٣، ح ٢١٣٩.
(٥) المحاسن، ج ٢، ص ٣٣٣، ح ٢١٤٠.
(٦) زاد في طبّ الأئمة: «قال: نيئاً أو مطبوخاً؟ قال: كلاهما».
(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٢، ح ١.

- منشط للكبد، يعالج الريقان، ويمنع أمراض حصى المرارة.
- يعالج أمراض الفقرات والحوض.
- يعالج ضعف البصر لما فيه من Vit A ومشتقاته.
- مقشع يعالج أمراض الرئة خاصة Bronchitis.
- ينفع لآلام النقرس.
- ينشط الدورة الدموية بالكلى مما يساعد على التخلص من اليوريك أسيد Uric acid.
- منعّظ، منشط قوي للطاقة الجنسية.
- عصيره:
- يعتني بالبشرة وينعّمها، يمنع الكلف.
- زيته:
- منشط للجسد ومقوي للبصر.

طريقة استعماله:

- مكبوس بالماء والملح، مطبوخ مع شوربة الخضار سلقاً، عند القلي يعطي مذاقاً مراً لا يُنصح بذلك، ويؤكل محشواً باللحم أو باللحم والأرز.
- تغش المربيات باللفت حيث إنه لا طعم له ولا رائحة بالسلق.

السّلق

➤ الإمام الصادق عليه السلام: أكلُ السّلقِ؛[1] يُؤمِنُ مِنَ الجُذامِ[2].

➤ عنه عليه السلام: إنَّ اللهَ عزَّ وجلَّ رَفَعَ عَنِ اليَهودِ الجُذامَ بِأَكلِهِمُ السّلقَ وقَلعِهِمُ العُروقَ[3].

(١) السِّلْق: بَقلة لها ورقٌ طوال وأصلٌ ذاهب في الأرض، وورقها غضّ طَرِيّ يؤكل مطبوخاً (المعجم الوسيط، ج ١، ص ٤٤٤).
(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٩٢، ح ١٣٢٤.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٩، ح ١.

➤ الإمام الكاظم عليه السلام: إنَّ السِّلقَ يَقمَعُ عِرقَ الجُذامِ، وما دَخَلَ جَوفَ المُبَرسَمِ[١] مِثلُ وَرَقِ السِّلقِ[٢].

➤ الإمام الرضا عليه السلام: أطعِموا مَرضاكُمُ السِّلقَ - يَعني وَرَقَهُ - فَإِنَّ فيهِ شِفاءً ولا داءَ مَعَهُ ولا غائِلَةَ لَهُ، ويُهَدِّئُ نَومَ المَريضِ، وَاجتَنِبوا أصلَهُ؛ فَإِنَّهُ يُهَيِّجُ السَّوداءَ[٣].

➤ عنه عليه السلام - في ذِكرِ فَوائِدِ السِّلقِ -: يَشُدُّ العَقلَ، ويُصَفّي الدَّمَ[٤].

➤ بحار الأنوار: رُوِيَ: نِعمَ البَقلَةُ السِّلقُ؛ يَنبُتُ بِشاطِئِ الفِردَوسِ، وفيها شِفاءٌ مِنَ الأوجاعِ كُلِّها، وتَشُدُّ العَصَبَ، وتُطهِرُ الدَّمَ، وتُغَلِّظُ العَظمَ[٥].

من خواص السلق الطبية

تركيبته:

- غني بالماء والمعادن خصوصاً الحديد، الكالسيوم.

- وهو غني بالفيتامينات Vit complex B خصوصاً Folic acid الضروري للحوامل والأجنة. وهو غني بفيتامين Vit C وفيتامين Vit K.

استعمالاته الطبية وفوائده:

١ - ملين للطبيعة، يسكن نوبات تشنج الأمعاء المسماة: Irritable bowel syndrome، وهي تنتج عن توتر نفسي يزداد مع سوء الأحوال الجوية في الخريف، وعند تناول المأكولات التي تحتوي الحبوب بشكل مستمر مثل العدس، الفول،

(١) البِرسام: هو وجع الصدر، وتورّمه. والتهاب الغشاء الذي بين الكبد والقلب. وذات الجنب (مترجم عن: فرهنكاصبا، ص ١٦٩).
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٩، ح ٥.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٩، ح ٤.
(٤) المحاسن، ج ٢، ص ٣٢٧، ح ٢١١٠.
(٥) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٨٥.

الفاصوليا، وغيرها... يطرد السلق الأرياح anti-flutulant ويمنع الغازات، يعالج القروح الموجودة بداخل الأمعاء.

٢ - منعم للجلد والبشرة، يعالج الورق الجروح والالتهابات الجلدية عن طريق الأكل وعن طريق وضع الورق على الجروح.

٣ - ينشط الجسم، يمنع فقر الدم بسبب فيتامينات Vit B complex وFolic acid، والحديد الموجود فيه.

٤ - يكسر العطش، منعش لأنه يعيش بالماء ويحتوي على كثير من الماء، وهو يكثر بالخريف والشتاء.

٥ - يمنع التهابات الجهاز البولي (الكلى والمثانة).

٦ - يعالج الصداع وأمراض الشقيقة، مهدىء نفسي، يصفي المزاج ويعالج اعتلاله treats mood-disorders يمنع التوتر tension والضغط النفسي stress، والقلق anxiety.

٧ - يعالج الأمراض الجلدية مثل البهاق vitilijo ومرض الثعلبة: Alopecia عبر أكله وعبر وضعه على الجلد في المنطقة المصابة.

السّمن

خَواصُّ سَمنِ البقَر

- رسول الله صلى الله عليه وآله: مَن أكَلَ لُقمَةً سَمينَةً نَزَلَ مِثلُها مِنَ الدّاءِ مِن جَسَدِهِ، ولَحمُ البَقَرِ داءٌ، وسَمنُها شِفاءٌ، ولَبَنُها دَواءٌ، وما دَخَلَ الجَوفَ مِثلُ السَّمنِ[١].
- الإمام عليّ عليه السلام: لَحمُ البَقَرِ داءٌ، ولَبَنُها شِفاءٌ، وسَمنُها دَواءٌ، وَالشَّحمُ يُخرِجُ مِثلَهُ مِنَ الدّاءِ، ولَم يَستَشفِ النّاسُ بِشِفاءٍ أفضَلَ مِنَ السَّمنِ[٢].
- عنه عليه السلام: سُمونُ البَقَرِ شِفاءٌ[٣].

(١) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١١١، ح ٣٦٥.
(٢) كنز العمال، ج ١٠، ص ٨٦، ح ٢٨٤٧٢.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٥، ح ١.

➢ الإمام الرضا عليه السلام: مَن أرادَ أن يَأمَنَ وَجَعَ السُّفلِ، ولا يَضُرَّهُ شَيءٌ مِن أرياحِ البَواسيرِ[١]، فَليَأكُل سَبعَ تَمَراتِ هَيرونٍ[٢] بِسَمنِ بَقَرٍ، ويُدَهِّنُ أُنثَيَيهِ بِزِئبَقٍ خالِصٍ[٣].

كَراهَةُ السَّمنِ لِلشَّيخِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: السَّمنُ ما دَخَلَ جَوفاً مِثلُهُ، وإنَّني لأَكرَهُهُ لِلشَّيخِ[٤].

➢ عنه عليه السلام: نِعمَ الإِدامُ السَّمنُ، وإنّي لأَكرَهُهُ لِلشَّيخِ[٥].

➢ عنه عليه السلام: إذا بَلَغَ الرَّجُلُ خَمسينَ سَنَةً، فَلا يَبيتَنَّ وفي جَوفِهِ شَيءٌ مِنَ السَّمنِ[٦].

➢ عنه عليه السلام - في مَعرَضِ كَلامٍ لَهُ لِشَيخٍ مِن أهلِ العِراقِ -: اِجتَنِبِ السَّمنَ؛ فَإِنَّهُ لا يُلائِمُ الشَّيخَ[٧].

السَّنا

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله: تَداوَوا بِالسَّنا[٨]، فَإِنَّهُ لَو كانَ شَيءٌ يَرُدُّ المَوتَ لَرَدَّهُ السَّنا.

---

(١) في بحار الأنوار: «ولا يظهر به وجع البواسير».
(٢) الهيرون - كزيتون -: ضربٌ من التمر، جيّد (تاج العروس، ج١٨، ص ٥٨٧).
(٣) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٣٥.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٥، ح ٦.
(٥) الدعوات، ص ١٥٢، ح ٤٠٨.
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٥، ح ٤.
(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٥، ح ٥.
(٨) السَّنا: يُتَداوى بورقه وثمره.

➢ عنه ﷺ: إيّاكُم وَالشُّبرُمَ؛ فَإِنَّهُ حارٌّ يارٌّ، وعَلَيكُم بِالسَّنا فَتَداوَوا بِهِ، فَلَو دَفَعَ شَيءٌ المَوتَ لَدَفَعَهُ السَّنا(١).

➢ الإمام الصادق عليه السلام: لَو عَلِمَ النّاسُ ما فِي السَّنا لَبَلَغوا كُلَّ مِثقالٍ مِنهُ بِمِثقالَينِ مِن ذَهَبٍ! أما إنَّهُ أمانٌ مِنَ البَهَقِ(٢) وَالبَرَصِ(٣) وَالجُذامِ وَالجُنونِ وَالفالِجِ وَاللَّقوَةِ(٤) (٥).

من خواص السنا الطبية

الأجزاء المستعملة: الأوراق الجافة أو الخضراء القرون.

الموطن والتاريخ: الجزيرة العربية، مصر، النوبة.

- السنا Senna، اسم عربي وهذا الدواء أول من استعمله الأطباء العرب، مثل سرابيون Serapion وMesue مستوى، وأخذ عنهم الإغريق عن طريق أستياريوس achiarius الذي أشار إلى استعمال القرن (الثمرة) وليس الورق، Mesue فضل استعمال القرون على الورق معتقداً أن الثمرة (القرن) هي أقوى مفعولاً من الورق مع أن العكس هو الصحيح. والثمرة أقل مفعولاً من الورق وهي لا تحدث مغصاً في البطن.

- كتب أغناطيوس بالمي Ignatius pallme، الإغريقي الذي تجوّل كثيراً في أفريقيا: «السنا موجودة بكثرة في كردوفات»، ويذكر بأن هنالك احتكار للدولة في محصول السنا وهي تأخذ حاجتها من دنجلة في النوبة».

- هنالك محصولان في السنة لشجرة السنا: في أيلول وفي نيسان.

- زرع شجر السنا في إنكلترا لأول مرة حوالي سنة ١٦٤٠.

- تصدر مصر سنوياً ٨,٠٠٠ باله من السنا وبسعر مرتفع جداً، وتحفظ بشكل

(١) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٤٩، ح ٥٤٣.
(٢) بَهِقَ الجسدُ: إذا اعتراه بياض مخالف للونه، وليس ببرَص.
(٣) البَرَص: بياض يظهر في ظاهر البدن.
(٤) اللَّقوَة: مرضٌ يعرض للوجه فيميله إلى أحد جانبيه.
(٥) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٠٩، ح ١٣٨٧.

الأوراق ولا تطحن إلى بودرة إلا عند الاستعمال لأنها تمتص الرطوبات، وتفقد قوتها التي تبقى ٨ سنوات في شكلها الورقي.

التركيبة:

– تنقع الأوراق مع الماء والكحول المخفف لاستخراج المواد المهمة من ورق السنا، وتأثير السنا الملين للطبيعة يشبه مفعول الصبار، Aloe والراوند Rhubarb، ومفعول السنامكي يمكن في المواد Antraquinone duivatives وال Glucosides التي تحتويها.

– تحتوي السنا على: As free and glucosides, rhein, alae-emedin, kaempferol, isoramamnetin, myricyl alcohol.

– رماد Ash 8٪.

– سنة ١٨٦٦ تم اكتشاف المادة الملينة الأساسية Principle active purgative، وهي من أنواع الغلوكوسيدات Glucosides وسميت Cathartic acid ويتواجد مع هذه المادة الأساسية مواد أخرى هي:

– Grysophanic acid.

– Sennacrol.

– sennapicrin.

– ومادة أخرى أساسها سكرين Saccharine، وهي (Cathartomannite) أو Sennit.

الاستعمالات الطبية والفوائد:

١ – تزيد في سرعة حركة الأمعاء Peristalsis الغليظة (القولون) بواسطة مفعول مباشر على جدران الأمعاء (تأثير موضعي) Local action، مما يحدث تأثيراً مليناً للطبيعة، نفس المفعول يحصل للأطفال الرضع عند استعمال الأم للسنامكي. «يفرز من الجسم دون أي تغيير في تركيبته».

– يستعمل السنا في أشكال مختلفة:

– حبوب 187 mg.

– كبسولات 470 mg/25/10.

– شراب (يحتوي كزبرة).

- شاي.
- حبيبات Granules.
- تحاميل (لبوس).
- مستخلص Fluid extract.
- ويستخدم في حالات:
٢ - في معالجة الحروق.
٣ - ارتفاع الحرارة.
٤ - مكافحة الديدان المعوية.
٥ - علاج الصدفية Psoriasis، الكلف والنمش.
٦ - آفات الجلد Skineruption، وهو يقوي الشعر ويمنع سقوطه.
٧ - مكافحة الأورام الحميدة والسرطانية.
٨ - علاج الصداع والشقيقة.
٩ - معالجة البواسير.
١٠ - مسكن للآلام الروماتيزمية وآلام القلب والفقرات «الديسك».
١١ - مهدىء للأعصاب والأمراض النفسية.

الآثار الجانبية:

- إسهال غير مرغوب فيه.
- مغص قوي.
- طفح جلدي.
- نقص بالوزن.

- يحدث ما يسميه الأطباء Finger elubbing: وهو تغير وتضخم للأصبع في منطقة الظفر، fluid and chemical imbalances وهو انحباس السوائل والأملاح في الجسم مما يسبب اختلالاً بوظائف الجسم، jaw tightness وهو فقدان عضلات الفك لليونتها. Interaction- تفاعله مع الأدوية الأخرى:

- يفضّل عدم الاستعمال مع indomethacin وهو عقار يستعمل لتسكين الأوجاع ومعالجة الأمراض الروماتيزمية وخافض للحرارة ومعرّق وCalcium channel blockers وهي عقاقير تخفض الضغط وتعالج أمراض القلب والشرايين.

السَّويق

خَواصُّ السَّويق

- الإمام الباقر عليه السلام : ما أعظَمَ بَرَكَةَ السَّويقِ! إذا شَرِبَهُ الإنسانُ عَلَى الشِّبَعِ أمرَأَهُ وهَضَمَ الطَّعامَ، وإذا شَرِبَهُ الإنسانُ عَلَى الجوعِ أشبَعَهُ، ونِعمَ الزّادُ فِي السَّفَرِ وَالحَضَرِ السَّويقُ(١).
- الإمام الصادق عليه السلام : السَّويقُ يُنبِتُ اللَّحمَ، ويَشُدُّ العَظمَ(٢).
- عنه عليه السلام : إسقوا صِبيانَكُم السَّويقَ في صِغَرِهِم؛ فَإِنَّ ذلِكَ يُنبِتُ اللَّحمَ، ويَشُدُّ العَظمَ(٣).
- المحاسن عن بكر بن محمّد الأزدي: دَخَلَت عَيثَمَةُ عَلى أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام ومَعَهَا ابنُها - أظُنُّ اسمَهُ مُحَمَّداً - فَقالَ لَها أبو عَبدِ اللهِ عليه السلام : ما لي أرى جِسمَ ابنِكِ نَحيفاً؟

  قالَت: هُوَ عَليلٌ.

  فَقالَ لَها: إسقيهِ السَّويقَ؛ فَإِنَّهُ يُنبِتُ اللَّحمَ، ويَشُدُّ العَظمَ(٤).
- الإمام الصادق عليه السلام : مَن شَرِبَ السَّويقَ أربَعينَ صَباحاً إمتَلأَ كِتفاهُ قُوَّةً(٥).
- عنه عليه السلام : شُربُ السَّويقِ بِالزَّيتِ يُنبِتُ اللَّحمَ، ويَشُدُّ العَظمَ، ويُرِقُّ البَشَرَةَ، ويَزيدُ فِي الباهِ(٦).

---

(١) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ٦٧.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٥، ح ٣.
(٣) المحاسن، ج ٢، ص ٢٨٨، ح ١٩٤١.
(٤) المحاسن، ج ٢، ص ٢٨٨، ح ١٩٤٠.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٦، ح ١٢.
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٦، ح ٧.

- عنه عليه السلام : إملَؤوا جَوفَ المَحمومِ مِنَ السَّويقِ؛ يُغسَلُ ثَلاثَ مَرّاتٍ، ثُمَّ يُسقى[1].

- عنه عليه السلام : السَّويقُ يُجَرِّدُ[2] المِرَّةَ وَالبَلغَمَ مِنَ المَعِدَةِ جَرداً، ويَدفَعُ سَبعينَ نَوعاً مِن أنواعِ البَلاءِ[3].

- الإمام الكاظم عليه السلام : السَّويقُ ومَرَقُ لَحمِ البَقَرِ يَذهَبانِ بِالوَضَحِ[4] [5].

- الخرائج والجرائح عن أبي هاشم الجعفري: كُنتُ في مَجلِسِ الرِّضا عليه السلام فَعَطِشتُ عَطَشاً شَديداً وتَهَيَّبتُهُ أن أستَسقِيَ في مَجلِسِهِ، فَدَعا بِماءٍ فَشَرِبَ مِنهُ جُرعَةً، ثُمَّ قالَ:

يا أبا هاشِمٍ، إشرَب فَإِنَّهُ بارِدٌ طَيِّبٌ فَشَرِبتُ، ثُمَّ عَطِشتُ عَطشَةً أُخرى، فَنَظَرَ إلَى الخادِمِ وقالَ:

شَربَةٌ مِن ماءٍ وسَويقٍ وسُكَّرٍ، ثُمَّ قالَ لَهُ: بُلَّ السَّويقَ، وَانثُر عَلَيهِ السُّكَّرَ بَعدَ بَلِّهِ.

وقالَ: إشرَب يا أبا هاشِمٍ؛ فَإِنَّهُ يَقطَعُ العَطَشَ[6].

- الإمام الرضا عليه السلام : نِعمَ القوتُ السَّويقُ؛ إن كُنتَ جائِعاً أمسَكَ، وإن كُنتَ شَبعاناً هَضَمَ طَعامَكَ[7].

---

(١) المحاسن، ج ٢، ص ٢٨٩، ح ١٩٤٧.
(٢) يجرّد: أي ينزع. وفي القاموس: جرده وجرّده: قشره (بحار الأنوار، ج٦٦، ص ٢٧٩).
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٦، ح ١١.
(٤) الوَضَح: يُكنّى عن البَرَص (لسان العرب: ج ٢، ص ٦٣٤).
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣١١، ح ٧.
الخرائج والجرائح، ج ٢، ص ٦٦٠، ح ٣.
(٦) كذا في المصدر، والقياس: «شبعان».
(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٥، ح ١٠.

خَواصُّ بَعضِ أنواعِ السَّويقِ

سَويقُ الشَّعيرِ

- الكافي عن سيف التّمار: مَرِضَ بَعضُ رُفَقائِنا بِمَكَّةَ وبُرسِمَ[١]، فَدَخَلتُ عَلى أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام فَأَعلَمتُهُ.

فَقالَ لي: إسقِهِ سَويقَ الشَّعيرِ؛ فَإِنَّهُ يُعافى إن شاءَ اللهُ، وهُوَ غِذاءٌ في جَوفِ المَريضِ.

قالَ: فَما سَقَيناهُ السَّويقَ إلاّ يَومَينِ - أو قالَ: مَرَّتَينِ - حَتى عُوفِيَ صاحِبُنا[٢].

من خواص الشعير الطبية

الأجزاء المستعملة: البذر.

الموطن والتاريخ:

- وهو التوأم للقمح، وموطنه الأصلي آسيا، حيث زرع من حوالي سبعة آلاف سنة في الشرق، حيث كان يستعمل دقيقه أو يُسلق حبه مع الطعام، كما كان يستعمل في تحضير المشروبات بعد تخميره.

- ينتج عن الشعير مادة تسمى: الملت Malt، وهي تحوي أنزيمات Diatase، وهي تستعمل في إنتاج الكحول من النشا الموجود بالحبوب.

تركيبته:

- لكل ١٠٠ غرامه

---

(١) البِرسام: هو وجع الصدر، وتورّمه. والتهاب الغشاء الذي بين الكبد والقلب. وذات الجنب (مترجم عن: فرهنگ صبا، ص ١٦٩).

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٧، ح ١٤.

- ماء ١٤٪.
- بروتين ١١٪.
- زيوت نباتية ١,٥٪.
- نشاء ٦٦,٥٪.
- ألياف سليلوزية ٤,٥٪.
- أملاح معدنية ١٪.

استعمالاته الطبية وفوائده:

١ - مغلي الشعير يدر البول، يفتت الحصى والرمل، ينشط الكلى ويمنع أمراضها، يمنع انحباس الماء والسوائل بالجسم Oedema، يعالج التهابات الكلى.

٢ - مهدىء للأعصاب، ويعالج الأمراض النفسية، مغلي مائه ودقيقه ينفع المرضى النفسيين.

٣ - دقيقه والحب نافع لمرضى السكري الذين لا يستطيعون تناول خبز القمح الذي يرفع مستوى السكر بالدم.

٤ - يستعمل لمن يتبعون حمية خاصة لتخفيض الوزن عبر طبخ حبه كحساء، أو خلط دقيقه مع حبوب أخرى في صناعة الخبز، ومغلي الشعير ينحف الجسم. وهو أسرع في تخفيض الوزن من استعمال خبز الدقيق (النخالة)، ولكن الطعم غير لذيذ. يلين الطبيعة.

٥ - ينعم الجسم والبشرة خصوصاً المستحضرات المغلية، يمنع دبغ الجلد والنمش والكلف.

٦ - خافض للحرارة والحميات، كاسر للعطش، يستعمل في أمراض الرشح والالتهابات Catarrhal Affections، وللالتهابات الصدرية.

٧ - مضاد للإسهالات المعوية، ويكافح التهابات وقروح الأمعاء، خصوصاً الماء المغلي مع حبه.

٨ - منشط لعضلة القلب، يقوي نشاط القلب.

٩ - يمنع الأدوية والمواد الكيماوية من أن تُفرز في حليب الأم التي ترضع طفلها. الأم التي تتناول أدوية قد تضر طفلها الذي يرضع من ثديها، يمكنها شرب ماء الشعير، فلا تُفرز هذه الأدوية في حليب الثدي، ويزيد في إدرار الحليب.

١٠ - يعالج الصداع خصوصاً النصفي المسمى: الشقيقة Migrane.

١١ - يعالج أمراض الحساسية والطفوح الجلدية.

١٢ - طارد للبلغم، يعالج السعال والالتهابات الصدرية.

١٣ - يستعمل في معالجة أمراض النقرس وارتفاع نسب الملح Uric acid في الدم عبر إدرار البول بحيث يرمي الجسم هذه الأملاح إلى الخارج عبر البول، ويعالج أمراض وآلام المفاصل أيضاً.

سَويقُ العَدَسِ

➤ الكافي عن محمّد بن موسى رفعه عن الإمام الصادق عليه السلام: سَويقُ العَدَسِ يَقطَعُ العَطَشَ، ويُقَوّي المَعِدَةَ، وفيه شِفاءٌ مِن سَبعينَ داءً، ويُطفِئُ الصَّفراءَ، ويُبَرِّدُ الجَوفَ.

وكانَ إذا سافَرَ عليه السلام لا يُفارِقُهُ، وكانَ يَقولُ عليه السلام إذا هاجَ الدَّمُ بِأَحَدٍ مِن حَشَمِهِ قالَ لَهُ: اِشرَب مِن سَويقِ العَدَسِ؛ فَإِنَّهُ يُسَكِّنُ هَيَجانَ الدَّمِ، ويُطفِئُ الحَرارَةَ[(١)].

سَويقُ الأَرُزِّ

➤ السرائر: رُوِيَ أنَّ رَجُلاً مِن أصحابِهِ [أيِ الإِمامَ الصّادِقَ] عليه السلام شَكا إلَيهِ اختِلافَ البَطنِ، فَأَمَرَهُ أن يَتَّخِذَ مِنَ الأَرُزِّ سَويقاً ويَشرَبَهُ، فَفَعَلَ فَعوفِيَ[(٢)].

➤ دعائم الإسلام: عَن جَعفَرِ بنِ مُحَمَّدٍ عليه السلام أنَّ رَجُلاً مِن أصحابِهِ شَكا إلَيهِ اختِلافَ البَطنِ، فَأَمَرَهُ أن يَتَّخِذَ مِنَ الأَرُزِّ سَويقاً ويَأخُذَهُ ويَشرَبَهُ، فَفَعَلَ فَاشتَدَّ بَطنُهُ.

وقالَ: مَرِضتُ سَنَتَينِ أو أكثَرَ فَأَلهَمَنِي اللهُ الأَرُزَّ. فَأَمَرتُ بِهِ فَغُسِلَ وجُفِّفَ، ثُمَّ أُمِسَّ النّارَ وطُحِنَ، وجَعَلتُ بَعضَهُ سَويقاً وبَعضَهُ حَساءً، وَاستَعمَلتُهُ فَبَرِئتُ[(٣)].

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٧، ح ١.
(٢) السرائر، ج ٣، ص ١٤٠.
(٣) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٥٠، ح ٥٣٦.

سَويقُ التُّفّاحِ

➢ الإمام الصادق عليه السلام: ما أعرِفُ لِلسُّمومِ دَواءً أنفَعَ مِن سَويقِ التُّفّاحِ[1].

➢ الكافي عن ابن بكير: رَعَفتُ سَنَةً بِالمَدينَةِ، فَسَأَلَ أصحابُنا أبا عَبدِ اللهِ عليه السلام عَن شَيءٍ يُمسِكُ الرُّعافَ.
فَقالَ لَهُم: إسقوهُ سَويقَ التُّفّاحِ.
فَسَقَوني فَانقَطَعَ عَنّي الرُّعافُ[2].

➢ الكافي عن زياد القندي: دَخَلتُ المَدينَةَ ومَعي أخي سَيفٌ، فَأَصابَ النّاسُ بِرُعافٍ، فَكانَ الرَّجُلُ إذا رَعَفَ يَومَينِ ماتَ، فَرَجَعتُ إلَى المَنزِلِ فَإِذا سَيفٌ يَرعُفُ رُعافاً شَديداً، فَدَخَلتُ عَلى أبِي الحَسَنِ عليه السلام.
فَقالَ: يا زِيادُ، أطعِم سَيفاً التُّفّاحَ.
فَأَطعَمتُهُ إيّاهُ فَبَرَأَ[3].

➢ الكافي عن أحمد بن محمّد بن يزيد: كانَ إذا لَسَعَ إنساناً مِن أهلِ الدّارِ حَيَّةٌ أو عَقرَبٌ، قالَ: إسقوهُ سَويقَ التُّفّاحِ[4].

العَدَس

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله: عَلَيكُم بِالعَدَسِ؛ فَإِنَّهُ يُرِقُّ القَلبَ، ويُكثِرُ الدَّمعَةَ، ولَقَد قَدَّسَهُ سَبعونَ نَبِيّاً[5].

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٦، ح ٧.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٦، ح ٦.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٦، ح ٤.
(٤) الكافي، ج٦، ص ٣٥٦، ح٨.
(٥) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١١٢، ح ٣٧٠.

➢ عنه ﷺ: عَلَيكُم بِالعَدَسِ؛ فَإِنَّهُ مُبارَكٌ مُقَدَّسٌ، يُرَقِّقُ القَلبَ، ويُكثِرُ الدَّمعَةَ، وقَد بارَكَ فيهِ سَبعونَ نَبِيّاً آخِرُهُم عيسَى بنُ مَريَمَ عليه السلام [(١)].

الإمام الباقر عليه السلام: كانَ فيما أوصى بِهِ رَسولُ اللهِ ﷺ عَلِيّاً عليه السلام أن قالَ:

يا عَلِيُّ، كُلِ العَدَسَ؛ فَإِنَّهُ مُبارَكٌ مُقَدَّسٌ وهُوَ يُرِقُّ القَلبَ، ويُكثِرُ الدَّمعَةَ، وإنَّهُ بارَكَ عَلَيهِ سَبعونَ نَبِيّاً[(٢)].

➢ الإمام الصادق عليه السلام: بَينَما رَسولُ اللهِ ﷺ جالِسٌ في مُصَلّاهُ، إذ جاءَهُ رَجُلٌ يُقالُ لَهُ عَبدُ اللهِ بنُ التَّيِّهانِ مِنَ الأَنصارِ، فَقالَ: يا رَسولَ اللهِ، إنّي لَأَجلِسُ إلَيكَ كَثيراً وأَسمَعُ مِنكَ كَثيراً، فَما يَرِقُّ قَلبي وما تُسرِعُ دَمعَتي!

فَقالَ لَهُ النَّبِيُّ ﷺ: يَابنَ التَّيِّهانِ، عَلَيكَ بِالعَدَسِ فَكُلهُ؛ فَإِنَّهُ يُرِقُّ القَلبَ، ويُسرِعُ الدَّمعَةَ، وقَد بارَكَ عَلَيهِ سَبعونَ نَبِيّاً[(٣)].

➢ عنه ﷺ: شَكا نَبِيٌّ مِنَ الأَنبِياءِ إلَى اللهِ عَزَّ وجَلَّ قَسوَةَ قُلوبِ قَومِهِ، فَأَوحَى اللهُ عَزَّ وجَلَّ إلَيهِ وهُوَ فِي مُصَلّاهُ أن مُر قَومَكَ أن يَأكُلُوا العَدَسَ؛ فَإِنَّهُ يُرِقُّ القَلبَ، ويُدمِعُ العَينَ، ويَذهَبُ بِالكِبرِ، وهُوَ طَعامُ الأَبرارِ[(٤)].

➢ الإمام عليّ عليه السلام: أكلُ العَدَسِ؛ يُرِقُّ القَلبَ، ويُكثِرُ الدَّمعَةَ[(٥)].

➢ الإمام الصادق عليه السلام: شَكا رَجُلٌ إلى نَبِيِّ اللهِ ﷺ قَساوَةَ القَلبِ، فَقالَ لَهُ: عَلَيكَ بِالعَدَسِ؛ فَإِنَّهُ يُرِقُّ القَلبَ، ويُسرِعُ الدَّمعَةَ[(٦)].

---

(١) عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ٢، ص ٤١، ح ١٣٦.
(٢) المحاسن، ج ٢، ص ٣٠٧، ح ٢٠١٩.
(٣) المحاسن، ج ٢، ص ٣٠٦، ح ٢٠١٨.
(٤) الفردوس، ج ٢، ص ٣٦٨، ح ٣٦٤٣.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٣، ح ١.
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٣، ح ٣.

من خواص العدس الطبية

تاريخه: ينتشر العدس في جميع أرجاء العالم، وموطنه الأصلي: آسيا، وتأتي رسومه على حيطان الأبنية وقبور الفراعنة.

تركيبه:

- يحتوي العدس على:
- بروتين نباتي يشبه بروتين اللحم الحيواني.
- نشويات.
- دهون.
- كمية سعرات قليلة تجعل العدس ينفع من يريد إنقاص الوزن.
- العدس غني بالكالسيوم، والفوسفور، والحديد.
- العدس غني بـ Vit B.

- والعدس نوعان: جنائني: ويمتاز بالحبة الكبيرة البنية المستديرة وغير الداكنة، والعدس البري: صغير الحجم مستدير داكن، يستعمل في تحضير الشوربة، وأفضل أنواع العدس الذي حبته كبيرة، وعند الغلي ينضج بسرعة.

استعمالاته الطبية والفوائد:

١ - خافض للحرارة، يوصف منذ القدم مع مرض الحصبة.

٢ - يعالج السعال وأمراض الصدر والحساسية.

٣ - يستعمل بعد الجراحة بوضعه على الجرح لتسريع إقفاله وشفاء الندب بوقت قصير. يساعد العدس على نمو اللحم الجديد لسد النقص في اللحم Granulation tissue.

٤ - يعالج العدس أمراض البواسير.

٥ - يعالج العدس أورام الصدر الحميدة والخبيثة.

٦ - يعطي الجسم بشرة حمراء.

٧ - يعالج أمراض اللثة والأسنان عن طريق تفحيم العدس وطحنه.

الإكثار من العدس يضر المصابين بالأمراض التالية:

- المصابين بالاضطرابات في الأمعاء، ويؤدي إلى أرياح ونوبات IBS القولون وهو يحدث قبوضة في المعدة.

- يؤدي إلى اضطرابات في الجهاز العصبي، والإصابة بالكوابيس الليلية، والقلق، والتوتر، واعتلال المزاج، والإحباط.

- تغيير الطقس يؤدي إلى مرض Seasonel Affection Disorder (SAD) الإكثار من العدس يزيد من هذه الحالة.

- العدس يؤدي إلى الإصابة بقصور النظر والماء الزرقاء Cataract ونشاف كبسولة العدسة.

- يقلل العدس من كمية البول التي يفرزها الآدمي.

- يؤدي الإكثار من العدس إلى الإقلال في كمية الدم في الحيض.

- يُفضل عدم الإكثار من العدس عند المصابين بجلطات دموية، ونشاف بالشرايين.

- الجديد من الأبحاث عن العدس Lentils.

١ - تحتوي على مواد Isoflavones «ايزفلافونات»:

- وهي مركبات نباتية موجودة بالعدس، الفاصوليا، البازيلا، الحمص، الفول السوداني، وهي تقفل مستقبلات الهرمون الأنثوي «الإستروجين: وبذلك تمنع نمو خلايا الأورام التي تعتمد على الإستروجين: مثل سرطان الثدي والرحم.

٢ - مصدر هام من مصادر الألياف:

أ - ألياف تذوب بالماء:

- تخفض مستوى كلسترول الدم التي تمنع الإصابة بالسكري وأمراض الأوعية الدموية والقلب.

ب - ألياف لا تذوب بالماء:

- تمنع قبوضة المعدة، تمنع سرطان القولون.

٣ - مصدر هام للبروتين.

- رغم حاجة العدس إلى أنواع أخرى من الحبوب ليتكامل البروتين الموجود فيه.

٤ - غنيّ بـ Folic acid أسيد الفوليك.

- وهي تمنع التشوهات الخلقية بالأجنة التي تصيب الدماغ والنخاع الشوكي والأعصاب كما يمنع أمراض القلب والسرطانات.

٥ - يحتوي العدس على مركبات phytates فيتات وهي تمنع نشوء الأورام السرطانية.

٦ - غني بالأملاح:

- **البوتاسيوم:** وهو مهم لنشاط خلايا الجسم، مهدىء للأعصاب.

- **الحديد:** يمنع فقر الدم، ويساعد النساء على تعويض الدم المفقود خلال الإحاضة.

- **النحاس:** يمنع جلطات الدم.

العَسَل

الاستِشفاءُ بالعَسَل

➤ عنه ﷺ: **عَلَيكُم بِالشِّفاءَينِ: العَسَلِ، وَالقُرآنِ**[١].

➤ عنه ﷺ: **ما لِلنُّفساءِ عِندي شِفاءٌ مِثلُ الرُّطَبِ، ولا لِلمَريضِ مِثلُ العَسَلِ**[٢].

➤ عنه عليه السلام: **العَسَلُ شِفاءٌ مِن كُلِّ داءٍ ولا داءَ فيهِ؛ يُقِلُّ البَلغَمَ ويَجلُو القَلبَ**[٣].

➤ الإمام الكاظم عليه السلام: **العَسَلُ شِفاءٌ مِن كُلِّ داءٍ إذا أخَذتَهُ مِن شَهدِهِ**[٤].

➤ رسول الله ﷺ: **ما طُلِبَ الدَّواءُ بِشَيءٍ أفضَلَ مِن شَربَةِ عَسَلٍ**[٥].

(١) سنن ابن ماجة، ج ٢، ص ١١٤٢، ح ٣٤٥٢.
(٢) كنز العمال، ج ١٠، ص ٤٤، ح ٢٨٢٧٩.
(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٥٩، ح ١١٧٢.
(٤) المحاسن، ج ٢، ص ٣٣٠، ح ١٩٩٢.
(٥) كنز العمال، ج ١٠، ص ٢٠، ح ٢٨١٦٨.

- عنه ﷺ: نِعمَ الشَّرابُ العَسَلُ؛ يَرعَى القَلبَ، ويُذهِبُ بَردَ الصَّدرِ(١).
- عنه ﷺ: العَسَلُ شِفاءٌ؛ يَطرُدُ الرّيحَ وَالحُمّى(٢).
- الإمام الكاظم عليه السلام: مَن تَغَيَّرَ عَلَيهِ ماءُ الظَّهرِ، فَإِنَّهُ يَنفَعُ لَهُ اللَّبَنُ الحَليبُ، وَالعَسَلُ(٣).
- الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه السلام: قالَ العالِمُ عليه السلام: فِي العَسَلِ شِفاءٌ مِن كُلِّ داءٍ.

مَن لَعِقَ لَعقَةَ عَسَلٍ عَلَى الرّيقِ يَقطَعُ البَلغَمَ، ويَحسِمُ الصُّفرَةَ، ويَمنَعُ المِرَّةَ السَّوداءِ، ويُصَفِّي الذِّهنَ، ويُجَوِّدُ الحِفظَ إذا كانَ مَعَ اللُّبانِ الذَّكَرِ(٤).

- الإمام الرضا عليه السلام: مَن أرادَ دَفعَ الزُّكامِ فِي الشِّتاءِ أجمَعَ، فَليَأكُل كُلَّ يَومٍ ثَلاثَ لُقَمِ شَهدٍ(٥) (٦).
- الإمام الهادي عليه السلام - لَمّا سُئِلَ عَنِ الحُمَّى الغِبِّ(٧) الغالِبَةِ -: يُؤخَذُ العَسَلُ وَالشّونيزُ(٨)، ويُلعَقُ مِنهُ ثَلاثُ لَعقاتٍ؛ فَإِنَّها تَنقَلِعُ، وهُمَا المُبارَكانِ، قالَ اللهُ تَعالى فِي العَسَلِ: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾(٩) (١٠).

---

(١) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٥٨، ح ١١٦٨.
(٢) جامع الأحاديث للقمّي، ص ١٠١.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٧، ح ٨.
(٤) الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه السلام، ص ٣٤٦.
(٥) الشَّهد: العَسَل في شمعها (المصباح المنير، ص ٣٢٤).
(٦) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٣٧.
(٧) الغِبُّ: أن ترد الإبل الماء يوماً وتدعه يوماً، وكذلك الغِبُّ في الحمّى (الصحاح، ج١، ص ١٩٠).
(٨) الشُّونيز: نوع من الحبوب، ويقال: هو الحبّة السوداء (المصباح المنير: ٣٢٣).
(٩) سورة النحل، الآية: ٦٩
(١٠) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ٥١.

➤ عنه عليه السلام: خَيرُ الأشياءِ لِحُمَّى الرِّبعِ أن يُؤكَلَ في يَومِهَا الفالوذَجُ[١] المَعمولُ بِالعَسَلِ ويُكثَرَ زَعفرانُهُ، ولا يُؤكَلَ في يَومِها غَيرُهُ[٢].

من خواص العسل الطبية

تاريخه: يعتبر العسل من الأغذية الكاملة، ومن الأدوية المهمة التي تعالج أمراضاً مستعصية كثيرة. ورد ذكر العسل في القرآن الكريم بقوله تعالى: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾﴾.

- كما ورد ذكر العسل بالتوراة أيام النبي يعقوب، عندما نصح أولاده بتقديم العسل إلى فرعون مصر كهدية.

- ونصح نبي الله سليمان الحكيم بالتفتيش عن العسل واستعماله.

- وجد العسل في المقابر الفرعونية في قدور خاصة لم تتغير صفاته وميزاته الغذائية والطبية.

- كذلك عرف قدماء الهنود العسل واستعملوه في طقوسهم الدينية كما استعملوه كغذاء وكدواء.

- مما لا شك فيه أن النحل أمة عجيبة تتحلى بالنظام والانضباط، والعمل والإنتاج، وهي أمة متفوقة في البناء والهندسة كما أنها رائدة الطب والصيدلة تصنع الأدوية... شراب فيه شفاء للناس... تصنعه بأمر رب العالمين.

إنتاج النحل:

- العسل: غذاء الملكة، بروبولس، شمع، لقاح الأزهار، سم النحل.

- يصنع العسل عبر المراحل التالية:

١ - رحيق الأزهار:

(١) الفَالُوذُ، والفالُوذجُ: حلواء تُعمل من الدقيق والماء والعسل، وتضع الآن من النشأ والماء والسكر. (المعجم الوسيط، ج ٢، ص ٧٠٠).

(٢) طب الأئمة لابني بسطام، ص ٥١.

- يؤخذ من مصادره الطبيعية من رحيق الأزهار، كما يجمع النحل الإفرازات الحلوة من أوراق النبات «مثل الهندباء»، يحتوي الرحيق على:

- سكر الفاكهة Fructose.
- جلوكوز Glucose.
- سكر القصب Sucrose.
- أحماض أمينية.
- فيتامينات.
- بروتينات.
- أنزيمات.

٢ - عمل الأنزيمات:

- تمتص النحلة الرحيق وتخزنه في كيس خاص يسمى كيس العسل وعندها تفرز النحلة الخمائر Invertese. بحيث يتحول سكر القصب المتعدد إلى أحاديّ Sucrose invertese-Fructose - glucose.

٣ - التسليم:

- عند وصول النحلة إلى الخلية تسلم حمولتها إلى نحلات أخريات، فتضيف مزيداً من الخمائر وحمضاً أمينياً يسمى Proline. وذلك لتطوير وتحسين العسل.

٤ - التخزين:

- في هذه المرحلة يقوم النحل بتبخير الرطوبة إلى أن تصل إلى نسبة ١٠٪.

٥ - إغلاق المخازن:

- بعد المرحلة الرابعة يصبح العسل صافياً وسليماً. (بعد التهوئة والتبخير). قبل الإغلاق يحقن بسم العسل كمادة حافظة لحماية العسل من الرطوبة والفساد.

٦ - غش العسل:

- يغش باستبدال رحيق الأزهار بالسكر أو عصير الفاكهة أو Glucose.
- يحتوي العسل الطبيعي الذي يربى في القفير أو البري على:
- سكر فاكهة Fructose ٣٨٪.
- سكر عنب Glucose ٣٢٪.

- سكر القصب Sucrose ٥٪.

- إن العسل يتبلور crystalizes ويتجمد:

بناء على هذه النسب المقررة علمياً:

- نسبة Fructose = Sucrose.

(متقاربة) بعد فرز العسل بأسابيع؛ لأن الرحيق متعدد الأزهار.

- نسبة Glucose < Fructose، يكون التبلور أسرع أثناء الفرز أو بعده بعدة أيام.

- نسبة Fructose < Glucose، يتأخر التبلور.

- إن منتجي العسل يقومون بغلي العسل بعد إنتاجه، حتى لا يتبلور لفترات طويلة.

استعمالاته الطبية وفوائده: الجهاز الهضمي: يعالج العسل:

١ - تقرحات المعدة، والأمعاء (الاثني عشر).

٢ - التهابات المعدة والأمعاء.

٣ - الحموضة في المعدة والأمعاء.

٤ - عسر الهضم قيء، غازات الجهاز الهضمي.

٥ - الإمساك.

٦ - الإسهال.

٧ - للحمية وتخفيف الوزن، ينظم إفرازات المعدة والأمعاء وينشط الوظائف.

٨ - معالج للبواسير الشرجية.

٩ - يعالج فقر الدم.

الأنف، الأذن، الحنجرة: يعالج:

١ - التهابات وتقرح الفم.

٢ - التهابات اللثة.

٣ - التهابات الجيوب الأنفية.

٤ - التهابات الأنف.

٥ - الرشح التحسسي.

٦ - التهابات الحنجرة وبحة الصوت.

٧ - التهابات البلعوم.

٨ - التهابات الأذن.

الجهاز التنفسي: يعالج:

١ - النزلات الشعبية، (رشح، إنفلونزا، كريب).

٢ - السعال بأنواعه، (المزمن والديكي).

٣ - السل.

٤ - الربو.

أمراض القلب:

١ - يوسع الأوعية الدموية التاجية.

٢ - يغذي عضلة القلب.

٣ - خافض لضغط الدم.

٤ - معالج للذبحة الصدرية.

أمراض الجهاز العصبي:

١ - منشط للدماغ والأعصاب.

٢ - معالج لمرض Parkinson، داء الرقص Vitus dance أو Chea.

٣ - التعب والانحطاط العصبي.

٤ - التشنج العضلي من منشأ عصبي Lumbago.

٥ - عرق النسا والديسك.

٦ - النقرس.

الأمراض النفسية والعقلية:

١ - الصرع.

٢ - الكآبة وأمراض اعتلال المزاج، التوتر، انفصام الشخصية، الأرق.

٣ - منع ومعالجة إدمان الخمر والمخدرات.

الأمراض التناسلية:

١ - يعالج أعراض الوحام.

٢ - يعالج الانسمام الحملي Odema، انحباس السوائل بالجسم + Bp Eclanpesia، وارتفاع نسبة زلال الدم Urea وزلال البول.

٣ - يسهل الولادة بلا ألم.
٤ - يعالج التهابات المهبل خاصة Trichomonas.
٥ - يساعد في التئام جروح العمليات في هذا الجهاز.
٦ - يعالج صعوبة وآلام الدورة الشهرية، انقطاع الطمث.
٧ - يعالج ضعف المبايض، ضعف الرجولة، يقوي الحيوانات المنوية.
٨ - يوسع الأوعية الدموية للمنطقة.
٩ - يعالج التهابات الإحليل (العقبية Gonorrhea).

أمراض العيون:

١ - يعالج التهابات حواف الجفون.
٢ - يعالج التهابات وتقرحات القرنية خصوصاً Herpes.
٣ - يعالج الرمد.
٤ - يعالج حروق القرنية.
٥ - يعالج التهابات الملتحمة.
٦ - يحسن الرؤية عند ضعاف البصر.
٧ - يعالج اضطرابات الدورة الدموية في الشبكية.
٨ - يعالج تشنجات تحدث في العين Blepharo spasm.

الأمراض الجلدية:

١ - يعالج الأكزيما، مضاد للحكة يهدئها سريعاً على اختلاف أسبابها.
٢ - يعالج القالوع.
٣ - يعالج تشقق الجلد، الدمامل.
٤ - يعالج الثآليل warts، والأمراض الجلدية مثل Erisepales, cellulitis.

التجميل:

١ - يدخل في صناعة كريم وأقنعة التجميل.
٢ - يغذي الجلد ويرطبه ويطريه Hydratant، ويقيه من الالتهابات.
٣ - يعزّز نضارة للوجه، يزيل التجاعيد.
٤ - يساهم في إزالة سمرة البشرة مثل مفعول الحليب (حمام).

أمراض الحساسية:

١ - يزيل التحسس وحمى القش Hay Fever.

٢ - يعالج التهابات الأنف والزكام التحسسي.

٣ - يعالج الرشح التحسسي.

٤ - يعالج التهابات وحساسية الشعب التنفسية والربو.

أمراض الكبد:

١ - العسل + غذاء الملكة يعالج أمراض الكبد.

٢ - يعالج التهابات الكبد الوبائي Hepatitis.

٣ - يمنع الحصوات الصفراوية.

٤ - يمنع تضخم الكبد والطحال والريقان.

٥ - يمنع تشمع الكبد.

٦ - يقوي الشهية وينشط الهضم.

٧ - يعالج الكساح وتأخر النمو، يستعمل في معالجة شلل الأطفال.

اوجاع الرأس:

١ - يعالج الصداع بشكل عام M.variant + Migrain.

٢ - يعالج الانحطاط في القوى.

أمراض الشيخوخة: يعالج:

١ - انحطاط القوى وضعف الشهية، ضمور العضلات، فقر الدم.

٢ - ضعف الذاكرة.

٣ - ضعف جهاز المناعة.

٤ - الضعف الجنسي.

٥ - الإمساك.

٦ - أمراض القلب.

٧ - التهابات وتضخم البروستات.

العِنَبُ

دَورُ العِنَبِ في ذَهَابِ الهَمِّ

➢ عنه عليه السلام : شَكا نَبِيٌّ مِنَ الأنبِياءِ إلَى اللهِ عزَّ وجلَّ الغَمَّ، فَأمَرَهُ اللهُ عزَّ وجلَّ بِأكلِ العِنَبِ[1].

➢ عنه عليه السلام : إنَّ نوحاً شَكا إلَى اللهِ الغَمَّ، فَأوحَى اللهُ إلَيهِ: كُلِ العِنَبَ الأسوَدَ؛ فَإنَّهُ يَذهَبُ بِالغَمِّ[2].

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله : كُلُوا العِنَبَ حَبَّةً حَبَّةً؛ فَإنَّهُ اهنَأُ وامرَأُ[3].

من خواص العنب الطبية

الأجزاء المستعملة: الثمرة، البذر، الورق الذي يستعمل للطبخ في بعض دول بلدان حوض الأبيض المتوسط (جميع الدول العربية)، بالإضافة إلى تركيا واليونان.

التاريخ والموطن:

- يعود إلى مرحلة ما قبل التاريخ القديمة، والنبتة أساس مصدرها آسيا، عرفها المصريون والرومان والإغريق، وأكلوها كطعام وشربوا عصارتها، ترمز الكرمة إلى إله الكرمة عند اليونان Dionyosos ديونيسوس، ظهرت منحوتات بالتماثيل والصور على جدران العمارات القديمة، والكرمة موجودة في آسيا وأفريقيا وأميركا الشمالية والوسطى والجنوبية، بالإضافة إلى أوروبا.

تركيبتها:

- العنقود الطازج يحتوي على:

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٥١، ح ٤.
(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٧٧، ح ١٢٥٥.
(٣) عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ٢، ص ٣٥، ح ٨٢.

- ماء Water ٨٢٪.
- غلوسيدات Glusides ١٦٪.
- بروتينات Proteins ١٪.
- أملاح معدنية: بوتاسيوم، حديد، سيلينيوم، بورون.
- فيتامينات: Vit A, PP, Vit B1, Vit B2, Vit B5, Vit B6, Vit C.

- الثمار المجففة (الزبيب) غنية جداً بالسكر، والبوتاسيوم والحديد مع كمية جيدة من فيتامين A وكل مشتقات Vit B.

- يحتوي العنب على Phyochemicals مثل Ellagic acid وResveratrol وسنذكر عن فوائدهما الطبية لاحقاً.

- البذر يحتوي على Proantho cyanidins.

الفوائد الطبية والاستعمالات: (للعنب وبذر العنب).

١ - إن التعرض لأشعة الشمس لأكثر من نصف ساعة عند الإنسان والحيوان والنبات، يبدأ في تصنيع المواد المسماة جزئيات حرة Free radicals. وهي مواد ضارة تؤدي إلى شيخوخة الأنسجة والتجاعيد، وإذا بقي المرء لفترة طويلة تحت تأثير أشعة الشمس فوق البنفسجية يصاب الجلد بالكلف. وللعنب وبذر العنب مفعول يعاكس هذا. وذلك عبر المواد المضادة للأكسدة Antioxidents، التي يحتويها العنب وذلك بوجود فيتامين Vit A.

٢ - وجود مادة Ellagic acid في العنب وبذر العنب يفكك المواد المسرطنة الموجودة داخل الجسم، وبذلك يمنع نمو السرطانات، ويمنع تحول الخلايا الصحيحة إلى خلايا سرطانية.

٣ - إن وجود مادة Resveratrol رسفيراترول الموجودة في العنب وبذره، يعطي حماية للقلب والأوعية الدموية، وقد أظهرت الأبحاث مؤخراً باليابان بأن هذه المادة تمنع نشاف الأوعية الدموية Arteriosclerosis بالحيوانات. أثبت العلماء في جامعة كورنيل (Cornell university الدكتور ليروى كريزي)، بأن العنب الأسود وبذره يحتوي على كميات عالية جداً من رسفيراترول لا يحتوي مثلها العنب الأبيض أو الأخضر، وحسب الدكتور كريزي فإن العنب الأصفر والأخضر يحتوي على القليل من رسفيراترول، ولكن يجب تناول جميع أنواع العنب بما يحتويه من مادة Ellagic acid، والمواد الأخرى المفيدة.

- يوصف العنب وبذره لعلاج أمراض الأوعية الدموية مثل : Capillary fragility، وهو مرض يصيب الأوعية الشعرية بالتهتك، (insufficiency CHI) Chronic venous، وهو تحقين يصيب الأطراف السفلى، Varicose vein، الدوالي وهو مرض معروف (الفاريز)، Haemorrhoids البواسير. Arteriosclerosis of coronary artery وهو نشاف الأوعية الدموية التاجية (القلبية)، Retinopathies وهو انسداد وتهتك الأوعية الدموية في شبكية العين.

٤ - بسبب احتواء العنب الأحمر وبذره على معدن Selenium السلينيوم: يمنع العنب السرطانات، والجدير بالذكر أنّ محتوى الأرض من السلينيوم يختلف من بلد إلى آخر، وفي الولايات المتحدة الأميركية يختلف مستوى التربة من السلينيوم من ولاية إلى أخرى، وكلما ارتفع مستوى السلينيوم بالدم كلما قلت نسبة الإصابة بالسرطانات بالسكان، وكلما ارتفعت نسبة السلينيوم بالتربة كلما كانت المتوجات الزراعية التي تحتوي السلينيوم غنية بهذا المعدن، وقد دلت التجارب أن الفئران المخبرية التي تغذت على غذاء غني بالدهون غير المشبعة Poly unsaturated fats القليلة السلينيوم، فإنها تصاب بأورام بالثدي، والفئران التي تطعم بالدهون غير المشبعة والسلينيوم الجيد لا تصاب بالأورام.

- كذلك بسبب تأثير السلينيوم المضاد للأكسدة يعطي القلب والأوعية الدموية مناعة ضد أمراض الدورة الدموية. فالولايات في أميركا التي تحتوي أقل نسب سلينيوم في تربتها، نجد فيها أعلى نسبة إصابة بأمراض الجلطات.

٥ - بسبب احتواء العنب وبذره على معدن Boron، وهو يفيد النساء بعد انقطاع الطمث فيحافظ على معدلات عالية من الهرمون الأنثوي Oestrogen، وبذلك يخفف المشاكل التي تواجهها النساء عند انقطاع الطمث.

٦ - يحتوي بذر العنب الأحمر خصوصاً على الكثير من المواد المسماة بروانثوسينيدين Proanthocyanidins، وهي شبيهة بالمواد الموجودة بالنباتات والمسماة Flavonoids فلافونيدات، وهي تحمي خلايا الدهن من مشاكل الجزئيات الحرة وتدميرها للأنسجة والخلايا، وهي تمنع أيضاً أمراض القلب بأن تحمي مادة Collagen «كولجين» الضرورية لسلامة الأوعية الدموية.

٧ - تلعب بذور العنب باحتوائها مواد بروانثوسينيدين دوراً مهماً في مكافحة الأمراض عن طريق تنشيط جهاز المناعة المقاوم للبكتيريا، والفيروسات والفطريات، كما تكافح الحساسية بأنواعها وتعمل كمواد مضادة للالتهابات Anti inflammatory.

العُنّاب

➢ رسول الله ﷺ: العُنّابُ يَذهَبُ بِالحُمّى(١).

➢ مكارم الأخلاق عن أبي الحُصَين: كانَت عَيني قَدِ ابيَضَّت ولَم أكُن أبصِرُ شَيئاً، فَرَأَيتُ أميرَ المُؤمِنينَ عليه السلام في المَنامِ فَقُلتُ: يا سَيِّدي، عَيني قد آلت إلى ما تَرى. فَقالَ:

خُذِ العُنّابَ فَدُقَّهُ وَاكتَحِل بِهِ.

فَأَخَذتُهُ ودَقَقتُهُ بِنَواهُ وكَحلتُها بِهِ، فَانجَلَت عَن عَيني الظُّلمَةُ، ونَظَرتُ أنَا إلَيها فَإِذا هِيَ صَحيحَةٌ(٢).

➢ الإمام الصادق عليه السلام: فَضلُ العُنّابِ عَلَى الفاكِهَةِ، كَفَضلِنا عَلى سائِرِ النّاسِ(٣).

من خواص العناب الطبية

الوصف: شجرةٌ شائكة معبلة تعلو نحو ٨ أمتار. لها أوراق مستطيلة غير حادّة التسنُّن، وعناقيد من الأزهار الصفراء المخضّرة وثمرة بيضوية بنية محمّرة أو سوداء.

المنبت والزراعة: العُنّاب موطنه الصين واليابان وجنوبي شرق آسيا، ويزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية وشبه المدارية من آسيا وحوض البحر المتوسّط. يجمع الثمر في أوائل الخريف.

الجزء المستخدم: الثمر.

المكوّنات: يحتوي العنّاب على صابونينات وفلافونيّات وسكّريات ولثأ وفيتامينات A وB2 و C وكلسيوم وفسفور وحديد.

---

(١) طبّ النبيّ ﷺ، ص ٩، مكارم الأخلاق، ج ١.
(٢) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٨٠، ح ١٢٧٤.
(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٨١، ح ١٢٧٥.

التاريخ والتراث: استخدم العنّاب في طب الأعشاب الصيني منذ ٢٥٠٠ سنة على الأقل، وهو ذو مذاق حلو لذيذ وقيمة غذائية عالية. وقد ورد ذكره في «تحفة القصائد» Classic of Odes، وهو مقتطفات من الشعر الصيني في القرن السادس ق.م.

الأفعال والاستخدامات الطبية: العنّاب ثمر لذيذ ودواء عشبي فعّال على حد سواء. يساعد في اكتساب الوزن ويحسّن قوّة العضلات ويزيد الاحتمال. وفي الطب الصيني، يوصف العنّاب كمقوّ لل«كي» لتقوية وظيفة الكبد. وهو مركّن معتدل ومضاد للأرجية، يعطى لخفض الهيوجية والتململ.

ويستخدم أيضاً لتحسين طعم الوصفات غير المستساغة.

الأبحاث: أثبت في اليابان أن العنّاب يزيد مقاومة الجهاز المناعي. وفي الصين، كسبت الحيوانات المخبرية التي غُذّيت بمغلي العنّاب وزناً وأظهرت تحسّناً في القدرة على الاحتمال. وفي إحدى الدراسات السريرية، أعطي ١٢ مريضاً يشكون من علل في الكبد العنّاب والفستق السوداني والسكّر البني ليلياً. وقد تحسّنت وظيفة الكبد لديهم في ٤ أسابيع.

الغُبَيراء

➢ **الإمام الحسين عليه السلام: دَخَلَ رَسولُ اللهِ صلى الله عليه وآله عَلى عَلِيِّ بنِ أبي طالِبٍ عليه السلام وهُوَ مَحمومٌ، فَأَمَرَهُ بِأَكلِ الغُبَيراءِ[(١)] [(٢)].**

➢ **الإمام الصادق عليه السلام: الغُبَيراءُ لَحمُهُ يُنبِتُ اللَّحمَ، وعَظمُهُ يُنبِتُ العَظمَ، وجِلدُهُ يُنبِتُ الجِلدَ، ومَعَ ذلِكَ؛ فَإِنَّهُ يُسَخِّنُ الكُليَتَينِ، ويَدبَغُ المَعِدَةَ، وهُوَ أمانٌ مِنَ البَواسيرِ وَالتَّقتيرِ[(٣)]، ويُقَوّي السّاقَينِ، ويَقمَعُ عِرقَ الجُذامِ[(٤)].**

(١) الغُبَيراء: ثمرةٌ تشبه العُنّاب (مجمع البحرين، ج٢، ص ١٣٠٤). ويسمّى بالفارسية: سِنجِد.
(٢) عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ٢، ص ٤٣، ح ١٥٢.
(٣) في مكارم الأخلاق والوافي: «التقطير» بدل «التقتير»: أن لا يستمسك بوله (الوافي، ج ١٩، ص ٤١١).
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٦١، ح ١.

الفِجل

- الإمام الصادق عليه السلام : الفِجلُ أصلُهُ يَقطَعُ البَلغَمَ، ولُبُّهُ يَهضِمُ، ووَرَقُهُ يَحدِرُ البَولَ حَدراً(١).

- الكافي عن حنان: سَمِعتُ أبا عَبدِ اللهِ عليه السلام وكُنتُ مَعَهُ عَلَى المائِدَةِ فَناوَلَني فِجلَةً، وقالَ:

يا حَنانُ، كُلِ الفِجلَ؛ فَإِنَّ فيهِ ثَلاثَ خِصالٍ: وَرَقُهُ يَطرُدُ الرِّياحَ، ولُبُّهُ يُسَربِلُ(٢) البَولَ، وأصلُهُ يَقطَعُ البَلغَمَ(٣).

من خواص الفجل الطبية

الأجزاء المستعملة: الثمرة وهي جذر، والبذور.

الموطن والتاريخ:

- موطنه آسيا وعلى الأغلب الصين، في مقاطعة Cochin الصينية وفي اليابان، وكل آسيا المعتدلة وأوروبا خصوصاً بريطانيا.

- لم نعرف أصناف الفجل البرية.

- في أيام الفراعنة كان يزرع الفجل بوفرة في مصر.

- لم يبلغ الفجل أوروبا أو بريطانيا قبل عام ١٥٤٨ الميلادي، وأول ذكر للفجل كان في كتابات Gerard سنة ١٥٩٧ حيث ذكر في كتاباته أربعة أنواع للفجل.

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٧١، ح ٢.

(٢) قال العلاّمة المجلسي قدس سره: يقال: سربلهُ: أي ألبسه السربال. ولا يناسب المقام إلاّ بتجوّز وتكلّف بعيد. وفي المكارم وبعض نسخ الكافي: «يسهّل» وفي بعضها: «يسيل» وهما أصوب (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢٣٠).

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٧١، ح ١.

- يفضل عند استعمال الفجل تنظيفه وليس تقشيره. وخلال الصيف والجفاف قبل اقتلاعه يجب ترطيب التربة لتسهيل اقتلاعه دون أذية الجذر.

تركيبته:

- ماء ٨٥٪.
- بروتين (ضئيل).
- مواد معدنية (كمية ضئيلة).
- نشا (كمية ضئيلة).
- Vit C (كمية ضئيلة).
- anylclytic enzyme.
- Phenyl-ethyl isothiocynate وهو زيت طيار ذو رائحة نفاذه.
- **الأوراق:** غنية بفتيامين A وفيتامين Nicotinic acid C وتحتوي على أملاح الكالسيوم والحديد والكلوروفيل.

الاستعمالات الطبية والفوائد:

١ - مدر للبول، يعالج أمراض الحصى والرمل.

٢ - يعالج مرض نقص Vit C.

٣ - يعالج أمراض تكوّن الحصى بالمرارة ومجاري الكبد Bile ducts.

٤ - مضاد لفيروسات الرشح والحماية من الرشح، يعالج احتقان الحنجرة.

٥ - هناك أبحاث لإثبات مفعول الفجل في الوقاية من السرطانات.

٦ - يزيد في كثافة العظام ويمنع ترقق العظام.

٧ - تأثير مضاد للجراثيم الهضمية، يزيد في الإفرازات الهضمية.

٨ - فاتح للشهية.

٩ - يمنع جلطات الدم وأمراضها.

١٠ - يمنع السعال وأزمات الربو.

١١ - يمنع سقوط الأسنان Pyorhea، يمنع تسوس الأسنان عن طريق المادة إيسوثيوسياناتس التي توقف عمل الأنزيمات الموجودة بالفم والتي تعمل على تسوس الأسنان Dental caries.

١٢ - بسبب الحديد يمنع فقر الدم.

الفَرفَخ

➤ رسول الله ﷺ: **عَلَيكُم بِالفَرفَخِ[1]، فَهِيَ المِكيَسَةُ، فَإِنَّهُ إن كانَ شَيءٌ يَزيدُ فِي العَقلِ فَهِيَ[2].**

الخواص الطبية للفرفخ (القرفحين)

الاستعمالات: (النبات الطازج) مدر بولي، مقوٍ، مضاد للبثع.

وبسبب محتواه المرتفع من الفيتامين (C)، فقد كان هذا النبات ذات مرة دواءً هاماً لداء البثع، كما قد استعمل أيضاً في تشكيلة من الأمراض الرثوية والجلدية كما وردت تقارير عن أن البذور والجذور طاردة للديدان ولكن لم يتم إثبات ذلك. وهو مدر بولي مفيد عندما يستعمل طازجاً ويمكن إدخاله مع وصفات أخرى لمعالجة الأخماج البولية - التناسلية.

وتتمتع الأوراق بخصائص مقبضة للأوعية الدموية، ويمكن استعمالها في حالات انخفاض ضغط الدم لتحريض تقلص القلب بقوة أكبر.

تستعمل البقلة بكثرة في العديد من الأقطار تحت المدارية كصنفٍ من الخضار المطبوخة، وعشبة للسَلَطَة.

---

(١) قال الفيروز آبادي: الفَرْفَخ: الرِّجلَة، معرّب بَرْبَهَن؛ أي عريض الجناح (القاموس المحيط، ج ١، ص ٢٦٦). وقال الجوهري: الفَرفَخ: البقلة الحمقاء التي يقال لها: الفرفين (الصحاح، ج ١، ص ٤٢٨).

(٢) المحاسن، ج ٢، ص ٣٢٣، ح ٢٠٩٤.

القِثّاء

خواصُّ أكلِ القِثّاءِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: عَلَيكُم بِالقِثّاءِ(١)؛ فَإِنَّ اللهَ تَعالى جَعَلَ فيهِ الشِّفاءَ مِن كُلِّ داءٍ(٢).

➤ عنه عليه السلام: كانَ رَسولُ اللهِ صلى الله عليه وآله يَأكُلُ القِثّاءَ بِالمِلحِ(٣).

القَرع

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: عَلَيكُم بِالقَرعِ(٤)؛ فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي الدِّماغِ(٥).

➤ عنه صلى الله عليه وآله: عَلَيكُم بِالقَرعِ؛ فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي العَقلِ، ويُكَبِّرُ الدِّماغَ(٦).

➤ عنه صلى الله عليه وآله: عَلَيكُم بِالدُّبّاءِ(٧)؛ فَإِنَّهُ يُزَكّي العَقلَ، ويَزيدُ فِي الدِّماغِ(٨).

➤ عنه صلى الله عليه وآله - لِعَلِيٍّ عليه السلام -: كُلِ اليَقطينَ؛ فَإِنَّهُ من أكَلَها حَسُنَ خُلُقُهُ، ونَضَرَ وَجهُهُ، وهِيَ طَعامي وطَعامُ الأَنبِياءِ قَبلي(٩).

---

(١) القِثّاء: نوع من البطيخ نباتي، قريب من الخيار لكنه أطول، واحده: قِثّاءة (المعجم الوسيط، ج ٢، ص ٧١٥).
(٢) كنز العمّال، ج ١٠، ص ٤٥، ح ٢٨٢٨١.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٣، ح ١.
(٤) القَرع: حَمْلُ اليقطين، الواحدة قَرعَة (الصحاح، ج ٣، ص ١٢٦٢).
(٥) عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ٢، ص ٣٦، ح ٨٦.
(٦) شُعب الإيمان، ج ٥، ص ١٠٢، ح ٥٩٤٧.
(٧) الدُّبّاء: القرع، واحده دُبّاءَة (النهاية، ج ٢، ص ٩٦).
(٨) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١١٣، ح ٣٧٦.
(٩) الدعوات، ص ١٥٤، ح ٤١٩.

- رسول الله ﷺ: إذا طَبَختُم فَأكثِرُوا القَرعَ؛ فَإنَّهُ يَسُرُّ[١] قَلبَ الحَزينِ[٢].
- طبّ الأئمّة عن ذَريحٍ: قُلتُ لِأبي عَبدِ اللهِ عليه السلام: الحَديثَ المَروِيَّ عَن أميرِ المُؤمِنينَ - صَلَواتُ اللهِ عَلَيهِ - فِي الدُّبّاءِ أنَّهُ قالَ: كُلُوا الدُّبّاءَ؛ فَإنَّهُ يَزيدُ فِي الدِّماغِ.
  فَقالَ الصادِقُ عليه السلام: نَعَم، وأنَا أقولُ: إنَّهُ جَيِّدٌ لِوَجَعِ القولَنجِ[٣][٤].

من خواص القرع الطبية

الأجزاء المستعملة: الثمرة نفسها البذر.

تركيبه:

- ماء ٩٠٪
- نشاء وسكر ٦,٥٠٪
- زيوت ٠,٢٪
- بروتين ١,١٪
- رماد ١,٧٥٪
- صمغ لاذع.
- يحتوي على الحديد والكالسيوم Vit A.

استعمالاته الطبية وفوائده:

١ - ملين للمعدة يمنع الإكتام.

٢ - ينشط الكبد، يمنع الريقان.

---

(١) في المصدر: «يسلّ»، التصويب من بحار الأنوار والمصادر الأخرى.

(٢) عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ٢، ص ٣٦، ح ٨٥.

(٣) القُولَنج: مرض مِعَويّ مؤلم يعسر معه خروج الثُّفل والريح (القاموس المحيط، ج ١، ص ٢٠٤).

(٤) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ١٣٨.

٣ - يزيل الصداع والشقيقة خصوصاً النوع النفسي، أكلاً ووضعه موضعياً.

٤ - مهدىء للأعصاب وأمراض النفس.

٥ - مدر للبول يفتت الحصى والرمل، يزيل التهابات الكلى، ينشط الكلى ويقوي وظائفها.

٦ - يكسر العطش ويزيل الحرارة والحمى.

٧ - ينفع أمراض الصدر والسعال.

٨ - ينشط اللثة ويكافح أوجاع الأسنان.

٩ - يستعمله أصحاب معامل المربيات لغش المربى: لأنه لا لون ولا طعم له فيمكن إضافته مع أي فاكهة فيعطي نفس الطعم والرائحة.

١٠ - هو ملين للطبيعة وفي كميات كبيرة يساعد على القيء والاستفراغ بسبب مادة تسمى: Melonemetin.

١١ - بذره طارد للدود وخاصة الدودة الوحيدة Taeniasis.

١٢ - يعالج أمراض الجهاز البولي ومشاكل غدة البروستات.

الكُرّاث

خَواصُّ الكُرّاثِ

➢ رسول الله ﷺ: الكُرّاثُ فِي البُقولِ بِمَنزِلَةِ الخُبزِ فِي الطَّعامِ(١).

➢ الكافي عن حمّاد بن زكريّا عن الإمام الصادق عليه السلام: ذُكِرَتِ البُقولُ عِندَ رَسولِ اللهِ ﷺ، فَقالَ: كُلُوا الكُرّاثَ؛ فَإِنَّ مَثَلَهُ فِي البُقولِ كَمَثَلِ الخُبزِ في سائِرِ الطَّعامِ - أو قالَ -: الإِدامِ(٢).

---

(١) الفردوس، ج ١، ص ١٢٧، ح ٤٤٠.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٥، ح ٥.

➢ الكافي عن فرات بن أحنف: سُئِلَ أبو عَبدِ اللهِ عليه السلام عَنِ الكُرّاثِ، فَقالَ: كُلهُ؛ فَإِنَّ فيهِ أربَعَ خِصالٍ: يُطَيِّبُ النَّكهَةَ، ويَطرُدُ الرِّياحَ، ويَقطَعُ البَواسيرَ، وهُوَ أمانٌ مِنَ الجُذامِ لِمَن أدمَنَ عَلَيهِ[١].

➢ الكافي عن موسى بن بكر: إشتَكى غُلامٌ لأبي الحَسَنِ عليه السلام فَسَأَلَ عَنهُ، فَقيلَ: بِهِ طُحالٌ.

فَقالَ: أطعِموهُ الكُرّاثَ ثَلاثَةَ أيّامٍ.

فَأَطعَمناهُ فَقَعَدَ الدَّمُ[٢]، ثُمَّ بَرَأَ[٣].

➢ المحاسن عن سَلَمَة: إشتَكَيتُ بِالمَدينَةِ شَكاةً شَديدَةً، فَأَتَيتُ أبَا الحَسَنِ عليه السلام، فَقالَ لي: أراكَ مُصفَرّاً؟

قُلتُ: نَعَم، قالَ عليه السلام: كُلِ الكُرّاثَ.

فَأَكَلتُهُ فَبَرَأتُ[٤].

➢ مكارم الأخلاق عن موسى بن بكر: أتَيتُ إلى أبِي الحَسَنِ عليه السلام، فَقالَ لي: أراكَ مُصفَرّاً؟ كُلِ الكُرّاثَ.

فَأَكَلتُهُ فَبَرَأتُ[٥].

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٥، ح ٤.

(٢) قال العلامة المجلسي قدس سره: الظاهر أنّ المراد بقعود الدم انفصال الدم عنه عند القعود للبراز. وقد ذكر الأطبّاء أنّه يفتح سدّة الطحال وإسهال الدم بسبب التسخين والتفتيح كما يدرّ دم الحيض. وأمّا نفع إسهال الدم لورم الطحال؛ فلأنّه قد يكون من سوء مزاج الدم وقد يكون من السوداء (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢٠٢).

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٥، ح ١.

(٤) المحاسن، ج ٢، ص ٣١٦، ح ٢٠٦٠.

(٥) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٨٧، ح ١٣٠٤.

أكلُ الكُرّاثِ الطّازجِ

➢ الكافي: عَن داوودَ بنِ أبي داوودَ عَن رَجُلٍ رَأى أبَا الحَسَنِ عليه السلام بِخُراسانَ يَأكُلُ الكُرّاثَ مِنَ البُستانِ كَما هُوَ، فَقيلَ لَهُ: إنَّ فيهِ السَّمادَ(١).

فَقالَ عليه السلام: لا تَعَلَّقُ بِهِ مِنهُ شَيءٌ(٢)، وهُوَ جَيِّدٌ لِلبَواسيرِ(٣).

من خواص الكراث الطبية

- إن الكراث من نفس فصيلة الثوم، وقديم مثل البصل، وله نفس مواصفاته تقريباً، ومن المحتمل أن يكون له نفس المنشأ في آسيا الوسطى. وهنالك تشابه بين كل من الثوم والكراث والهليون في التركيبة والتاريخ والأفعال.

تركيبته:

- الكراث يحتوي على:
- الكلوروفيل.
- الألياف السلولوزية.
- صمغ Mucilage.
- بروتين Sulfo-azote.
- فيتامينات Vit C, Vit B complex.
- حديد، منغانيز، فوسفور، مغنزيوم، بوتاسيوم، صوديوم، كبريت.

---

(١) السماد: ما يطرح في أصول الزرع والخضر من العذرة والزبل ليجود نباته (النهاية، ج ٢، ص ٣٩٨).

(٢) في المحاسن: «لا يَعلَقُ به منه شيءٌ». قال العلاّمة المجلسي قدس سره: قوله عليه السلام: «لا يعلق منه شيء» إمّا مبنّي على الاستحالة، أو على أنّه لا يعلم ملاقات شيء منه للنابت، فالغسل في الخبر السابق محمول على الاستحباب والنظافة (بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢٠٣).

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٥، ح ٦.

استعمالاته الطبية والفوائد:

- له نفس الفوائد والاستعمالات الخاصة بالثوم مع اختلاف في القوى.

١ - الكراث مدر قوي للبول ويفوق الثوم بهذا المضمار، وهو مفتت للحصى والرمل، منشط للدورة الدموية للكلية، ومنشط لعمل الكلية وإفرازاتها.

٢ - مضاد للالتهابات بما يحتويه من Vit C ومواد أخرى مثل الكبريت، مطهر للجسم.

٣ - فاتح للشهية stomachic، يساعد على الهضم، يطرد الأرياح، ينشط المعدة، يمنع تفسخ الطعام في المعدة قبل هضمه وامتصاصه بسبب الكبريت، ينظف الأمعاء من الفضلات.

٤ - يطيب الأنفاس ورائحة الجسد والعرق والإفرازات اللعابية والبولية بسبب الكلوروفيل الذي يحتويه.

٥ - مقوي للدم بما يحتويه من Vit B وحديد، يساعد على إنتاج الكريات الحمراء.

٦ - يقوي العظام ويمنع الترقق بما يحتويه من الكلسيوم ويقوي الأسنان.

٧ - ينفع الجلد ومشتقاته من شعر وظفر.

٨ - مهدىء للأعصاب، يمنع الأمراض النفسية، يهدىء المزاج ويمنع أعتلاله بسبب المغنزيوم.

٩ - منشط للقلب وللدورة الدموية، يمنع نشاف أو انسداد الأوعية الدموية التي تغذي القلب، يمنع الأمراض التي تصيب عضلات القلب، يمنع الأمراض التي تصيب كهرباء القلب Coduction system عبر مادة المغنزيوم، يمنع جلطات الدم بما يحتويه من المواد poly phenols.

١٠ - يكافح الأمراض العصبية والروماتيزم.

١١ - ينشط الجسم ويمنع التعب بما يحتويه من Vit C, Vit B complex.

١٢ يمنع السعال ويقطع البلغم (مقشع) يعالج الحساسية والربو وتشنج القصبات الهوائية.

١٣ - منشط للطاقة الجنسية، يزيد الدورة الدموية التي تغذي الآلة التناسلية والخصيتين، مكافح للشيخوخة.

١٤ - يمنع البواسير وتراكم الدم بالأوردة.

١٥ - يزيل ترسب الأصباغ الجلدية مثل النمش والدبغ الذي يحصل عند البعض إثر الجروح أو لدغ الحشرات، ويزيل الكلف، يبيض الجلد من السمرة.

الكَرَفس

➤ عنه ﷺ : عَلَيكُم بِالكَرَفسِ؛ فَإِنَّهُ طَعامُ إلياسَ، وَاليَسَعِ، ويوشَعَ بنِ نونٍ(١).

➤ عنه ﷺ - لِلإمامِ الحُسَينِ عليه السلام -: يا بُنَيَّ، كُلِ الكَرَفسَ؛ فَإِنَّها بَقلَةُ الأَنبِياءِ مَغفولٌ عَنها، وهُوَ طَعامُ الخَضِرِ وَإلياسَ، وَالكَرَفسُ يَفتَحُ السُّدَدَ(٢)، ويُذَكّي القَلبَ، ويَرِثُ الحِفظَ، ويَطرُدُ الجُنونَ وَالجُذامَ وَالبَرَصَ وَالجُبنَ(٣).

➤ عنه ﷺ : عَلَيكُم بِالكَرَفسِ؛ فَإِنَّهُ إن كانَ شَيءٌ يَزيدُ فِي العَقلِ فَهُوَ هُوَ(٤).

الكَمأة

➤ رسول الله ﷺ : الكَمأَةُ مِن نَبتِ الجَنَّةِ، وماؤُها نافِعٌ مِن وَجَعِ العَينِ(٥).

➤ عنه ﷺ : الكَمأَةُ مِنَ المَنِّ(٦) وَالمَنُّ مِنَ الجَنَّةِ، وماؤُها شِفاءٌ لِلعَينِ(٧).

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٦، ح ١.
(٢) السُّدَد: قال في بحر الجواهر: لزوجات وغلظ تنشب في المجاري والعروق الضيّقة وتبقى فيها وتمنع الغذاء والفضلات من النفوذ فيها (بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٢٥٧).
(٣) الفردوس، ج ٥، ص ٣٧٠.
(٤) طبّ النبيّ ﷺ، ص ١١.
(٥) المحاسن، ج ٢، ص ٣٣٥، ح ٢١٤٩.
(٦) المَنّ: شيء حلو يسقط من السماء على الشجر فيجتنونه (مجمع البحرين، ج ٣، ص ١٧٢٥).
(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٠، ح ٢.

➢ عنه ﷺ: الكَمأةُ مِنَ المَنِّ الَّذي أنزَلَهُ اللهُ عَلى بَني إسرائيلَ، وهِيَ شِفاءٌ لِلعَينِ[١].

➢ عنه ﷺ: عَلَيكُم بِالكَمأةِ الرَّطبَةِ؛ فَإِنَّها مِنَ المَنِّ، وماؤُها شِفاءٌ لِلعَينِ[٢].

من خواص الكماة الطبية

- وهي من أنواع الفطر التي تبرز من تحت الأرض كما هي دون نبتة، وهي تكثر بالصحارى وحول شجر البلوط، وهي مستديرة ولها قشر بني ولها أحجام مختلفة وهي تخلو من الكلوروفيل، وهنالك مثال للعامية من الناس تذكر فيه بأن الفطر يتولد من البرق، والصحيح بأن الفطر يكثر في السنوات الممطرة. وهو غير أخضر ولا يحتوي على الكلوروفيل.

تركيبتها:

- نشويات ١٣٪
- بروتين ٩٪
- زيوت ١٪
- Riboflavin Vit B1.

- وهي تحتوي على الفوسفور، البوتاسيوم، الصوديوم، الكالسيوم، ويعتبر منعظاً ومنشطاً للطاقة.

الفطر:

- وهو كما تدلّ التسمية نبات فطري ينمو تحت الأشجار، وفي الأماكن الرطبة وهنالك نوعان من الفطر: نوع مفيد ومغذٍ ونوع سام، ويجب الانتباه خلال قطفه كي لا يأكله الإنسان (السام).

---

(١) عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ٢، ص ٧٥، ح ٣٤٩.
(٢) كنز العمّال، ج ١٠، ص ٥٠، ح ٢٨٣١١.

تركيبه:

- ماء ٩١٪
- سكر ونشاء ٠,٧٥٪
- ألياف ٢,٩٠٪
- زيوت ٠,٦٥٪
- رماد ١,٣٦٪
- N2 مواد بروتينات ٤,٤٠٪
- لا يحتوي كلوروفيل.
- يحتوي على فيتامينات B ومعادن.
- ينفع للنظر اكتحالاً.

الكُمَّثرى

- **رسول الله ﷺ : الكُمَّثرى[١] يُحيِي القَلبَ[٢].**
- **الإمام عليّ عليه السلام : الكُمَّثرى يَجلُو القَلبَ، ويُسَكِّنُ أوجاعَ الجَوفِ[٣].**

الإمام الصادق عليه السلام : كُلُوا الكُمَّثرى، فَإِنَّهُ يَجلُو القَلبَ، ويُسَكِّنُ أوجاعَ الجَوفِ بِإِذنِ اللهِ تَعالى[٤].

---

(١) الكُمَّثرى: معروف من الفواكه، هذا الذي تُسمّيه العامّة «الإجّاص» (لسان العرب، ج ٥، ص ١٥٢).

(٢) مستدرك الوسائل، ج ١٦، ص ٤٠٥، ح ٢٠٣٤٥.

(٣) الخصال، ص ٦٣٢، ح ١٠ عن أبي بصير ومحمّد بن مسلم عن الإمام الصادق عن آبائه عليهم السلام، تحف العقول ص ١٢٢ وفيه «أوجاعه» بدل «أوجاع الجوف»، مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٧٩، ح ١٢٦٥، بحار الأنوار، ج٦٦، ص ١٦٨، ح ٦.

(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٨.

➤ عنه عليه السلام : الكُمَّثرى يَدبَغُ المَعِدَةَ ويُقَوّيها ، هُوَ وَالسَّفَرجَلُ سَواءٌ ، وهُوَ عَلَى الشِّبَعِ أنفَعُ مِنهُ عَلَى الرّيقِ ، ومَن أصابَهُ طَخاءٌ[1] فَليَأكُلهُ - يَعني عَلَى الطَّعامِ -[2] .

➤ طبّ الأئمّة عن الحلبي : قالَ أبو عَبدِ اللهِ عليه السلام لِرَجُلٍ شَكا إلَيهِ وَجَعاً يَجِدُهُ في قَلبِهِ : كُلِ الكُمَّثرى[3] .

اللُّبان

خواصّ اللُّبانِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله : عَلَيكُم بِاللُّبانِ[4] ؛ فَإِنَّهُ يَمسَحُ الحَرَّ عَنِ القَلبِ كَما يَمسَحُ[5] الإِصبَعُ العَرَقَ عَنِ الجَبينِ ، ويَشُدُّ الظَّهرَ ، ويَزيدُ فِي العَقلِ ، ويُذَكِّي الذِّهنَ ، ويَجلو البَصَرَ ، ويُذهِبُ النِّسيانَ[6] .

➤ عنه صلى الله عليه وآله : إدَّهِنوا بِاللُّبانِ ؛ فَإِنَّهُ أحظى لَكُم عِندَ نِسائِكُم[7] .

➤ عنه صلى الله عليه وآله - لِعَلِيٍّ عليه السلام -: يا عَلِيُّ ، ثَلاثَةٌ يَزِدنَ فِي الحِفظِ ويُذهِبنَ البَلغَمَ : اللُّبانُ ، وَالسِّواكُ ، وقِراءَةُ القُرآنِ[8] .

(١) طخاء : أي ثِقَلٌ وغشاء ، وأصله الظُّلمة (مجمع البحرين ، ج ٢ ، ص ١٠٩٦).
(٢) الكافي ، ج ٦ ، ص ٣٥٨ ، ح ٢ .
(٣) طبّ الأئمّة لابني بسطام ، ص ١٣٥ .
(٤) اللُّبان : ضَربٌ من العِلك (لسان العرب : ج ٥ ، ص ١٥٣). ويسمّى الكندر (المعجم الوسيط : ج ٢ ، ص ٨١٤).
(٥) في المصدر : «يلسح» ، والتصويب من بحار الأنوار .
(٦) طبّ النبيّ صلى الله عليه وآله ، ص ٦ .
(٧) الفردوس ، ج ١ ، ص ٩١ ، ح ٢٩٥ .
(٨) كتاب من لا يحضره الفقيه ، ج ٤ ، ص ٣٦٥ ، ح ٥٧٦٢ .

➢ الإمام عليّ عليه السلام: مَضغُ اللُّبانِ يَشُدُّ الأَضراسَ، ويَنفِي البَلغَمَ، ويَذهَبُ بِريحِ الفَمِ(١).

➢ كنز العمّال عن عبد الله بن جعفر: جاءَ رَجُلٌ إلى عَلِيِّ بنِ أبي طالِبٍ عليه السلام يَشتَكي إلَيهِ النِّسيانَ. فَقالَ:
عَلَيكَ بِاللُّبانِ؛ فَإِنَّهُ يُشَجِّعُ القَلبَ، ويُذهِبُ النِّسيانَ(٢).

➢ الإمام الصادق عليه السلام: كانَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله يَأكُلُ العَسَلَ ويَقولُ:
آياتٌ مِنَ القُرآنِ ومَضغُ اللُّبانِ يُذيبُ البَلغَمَ(٣).

➢ الإمام الرضا عليه السلام: إستَكثِروا مِنَ اللُّبانِ وَاستَبقوهُ وَامضَغوهُ، وأَحَبُّهُ إلَيَّ المَضغُ؛ فَإِنَّهُ يَنزِفُ(٤) بَلغَمَ المَعِدَةِ ويُنَظِّفُها، ويَشُدُّ العَقلَ، ويُمرِئُ الطَّعامَ(٥).

فَوائِدُ اللُّبانِ لِلحامِلِ

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله: أطعِموا نِساءَكُم الحَوامِلَ اللُّبانَ؛ فَإِنَّهُ يَزيدُ في عَقلِ الصَّبِيِّ(٦).

➢ الإمام الرضا عليه السلام: أطعِموا حَبالاكُم ذَكَرَ(٧) اللُّبانِ، فَإِن يَكُ في بَطنِها غُلامٌ خَرَجَ ذَكِيَّ القَلبِ عالِماً شُجاعاً، وإن تَكُ جارِيَةً حَسُنَ خَلقُها وخُلُقُها، وعَظُمَت عَجيزَتُها، وحَظِيَت عِندَ زَوجِها(٨).

---

(١) الخصال، ص ٦١٢، ح ١٠.
(٢) كنز العمّال، ج ١٤، ص ١٨٦، ح ٣٨٣١٨.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٢، ح ٤.
(٤) نزفتُ ماءَ البئر: نزحته كلّه. وأنزفَتِ البئرُ: ذهبَ ماؤها (الصحاح، ج ٤، ص ١٤٣٠).
(٥) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٢٣، ح ١٤٤٢.
(٦) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٢٣، ح ١٤٣٩.
(٧) في تهذيب الأحكام ومكارم الأخلاق: «أطعموا حبالاكم اللبان».
(٨) الكافي، ج ٦، ص ٢٣، ح ٧.

اللَّبَن

خواصّ اللَّبَنِ

- الإمام عليّ عليه السلام: حَسوُ[1] اللَّبَنِ[2] شِفاءٌ مِن كُلِّ داءٍ إلاَّ المَوتَ[3].
- الكافي عن أبي الحسن الأصبهاني: كُنتُ عِندَ أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام فَقالَ لَهُ رَجُلٌ وأنَا أسمَعُ: جُعِلتُ فِداكَ! إنّي أجِدُ الضَّعفَ في بَدَني.
  فَقالَ لَهُ: عَلَيكَ بِاللَّبَنِ؛ فَإِنَّهُ يُنبِتُ اللَّحمَ، ويَشُدُّ العَظمَ[4].
- الإمام الصادق عليه السلام: ما وَجَدنا لِوَجَعِ الحَلقِ مِثلَ حَسوِ اللَّبَنِ[5].
- رسول الله صلى الله عليه وآله: ما أنزَلَ اللهُ مِن داءٍ إلاّ وقَد أنزَلَ لَهُ شِفاءً، وفي ألبانِ البَقَرِ شِفاءٌ مِن كُلِّ داءٍ[6].
- عنه صلى الله عليه وآله: تَداوَوا بِألبانِ البَقَرِ؛ فَإِنّي أرجو أن يَجعَلَ اللهُ فيها شِفاءً؛ فَإِنَّها تَأكُلُ مِنَ الشَّجَرِ[7].
- الكافي عن أبي البلاد: شَكَوتُ إلى أبي جَعفَرٍ عليه السلام ذَرَباً[8] وَجَدتُهُ، فَقالَ لي:
  ما يَمنَعُكَ مِن شُربِ ألبانِ البَقَرِ؟

---

(١) حَسَا زيدٌ المرقَ: شربه شيئاً بعد شيء. واسمُ ما يُحتسى: الحَسِيَّة والحَسا والحَساء والحَسْوُ والحُسُوّ (القاموس المحيط، ج ٤، ص ٣١٧).
(٢) المراد باللَّبَن على نحو الإطلاق هو اللَّبَن الحليب.
(٣) الخصال، ص ٦٣٦، ح ١٠.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٦، ح ٧.
(٥) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ٨٩.
(٦) المستدرك على الصحيحين، ج ٤، ص ٢١٨، ح ٧٤٢٣.
(٧) المعجم الكبير، ج ١٠، ص ١٤، ح ٩٧٨٨.
(٨) الذَّرَب: الداء الذي يعرض للمعدة؛ فلا تهضم الطعام، ويفسد فيها؛ فلا تمسكه (النهاية، ج٢، ص ١٥٦).

فَقالَ لي: أشَرِبتَها قَطُّ؟

فَقُلتُ لَهُ: نَعَم، مِراراً.

فَقالَ: كَيفَ وَجَدتَها؟

فَقُلتُ: وَجَدتُها تَدبَغُ المَعِدَةَ، وتَكسُو الكُليَتَينِ الشَّحمَ، وتُشَهّي الطَّعامَ.

فَقال لي: لَو كانَت أيّامُهُ لَخَرَجتُ أنَا وأنتَ إلى يَنبُعَ حَتّى نَشرَبَهُ(١).

ألبانُ الإبلِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: في ألبانِ الإبلِ . . . دَواءٌ لِذَرَبِكُم(٢).

➤ عنه صلى الله عليه وآله: إنَّ في . . . ألبانِها شِفاءٌ لِلذَّرِبَةِ بُطونُهُم(٣).

الحَليبُ بالعَسَلِ

➤ الإمام الكاظم عليه السلام: مَن تَغَيَّرَ عَلَيهِ ماءُ الظَّهرِ، فَإِنَّهُ يَنفَعُ لَهُ اللَّبَنُ الحَليبُ، وَالعَسَلُ(٤).

من خواص اللبن (الحليب) الطبية

- أثبت الدين الإسلامي في سبق إعجازي منه بأن الحليب مشتق من plasma عبر غدة الصدر mamary Gland من خلال الآية: ٦٦ في سورة النحل: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾﴾، وقد أثبتت نظرية العلم ذلك. واشتقاق كلمة حليب أي: السائل الذي يحلب من ضرع البقر أو الحيوانات الأخرى. وهو على حالته عند خروجه من ثدي الحيوان. وكلمة اللبن: هي

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٧، ح ٢.

(٢) المصنف لعبد الرزّاق، ج ٩، ص ٢٥٩، ح ١٧١٣٥.

(٣) مسند ابن حنبل، ج ١، ص ٦٢٩، ح ٢٦٧٧.

(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٧، ح ٨.

الحليب الذي تحوّل إلى حموضة عبر ترويبه بإضافة روبة، أي: قليل من اللبن الحامض فيتحول بعد وقت إلى ما نسميه: «اللبن الرائب» والتسمية معكوسة عند بعض أهل الدول العربية، مثل مصر.

- والحليب هو غذاء الحيوانات اللبونة في أول عمرها، فعند ولادة الحيوانات اللبونة يكون غذاؤها الأساسي (سنة أو أكثر أو أقل) على الحليب.

- شرب الإنسان حليب الحيوانات عبر تربيته للبقر والجاموس والخيل والأتان والنعاج والجِمال، وعلى حسب كل بلد فإن الآدمي يربِّي الحيوان الذي يأخذ منه الحليب، فمثلاً: في سوريا ولبنان، فإن تربية البقر هي السائدة للحصول على الحليب، وفي مصر والسودان فإن تربية الجاموس هي المنتشرة للحصول على حليبها، وهو يساعد الفلاح على الحرث للزرع. وفي الجزيرة العربية فإن الجمل هو الحيوان الذي يؤخذ منه الحليب، بالإضافة إلى الحيوانات الأخرى.

- يلعب الحيوان الذي نأخذ منه الحليب دور الوسيط Vector، بين الإنسان وبين النباتات التي تقتات عليها هذه الحيوانات، إن كثيراً من النباتات والأشواك التي ترعى عليها الأبقار والنعاج في بلادنا (الجبال والسهول والوديان)، تُفرز موادها ومركباتها في حليب الضرع، وعند شرب حليب هذه المخلوقات يأخذ الشارب الفوائد الصحية للنباتات التي أكلتها هذه المخلوقات، وبذلك يأخذ الإنسان الفوائد الطبية لنباتات لا يستطيع أن يأكلها، إما لأنه لا يحبها، أو لأنه لا يستطيع أكلها، وهذه النباتات فيها الفائدة الطبية والصحية لأمراض كثيرة نحن لا نعرفها، ولكن بمجرد شرب الحليب نحصل على الفوائد الطبية لهذه الأعشاب.

- حالياً وللأسف فإن البقر لا ترعى في أراضينا، وذلك لأرتفاع سعر كلفة الراعي الذي يرعى القطيع، ولتوفير المدفوعات يقوم صاحب الحيوان بجلب بعض الأعشاب إلى الحيوان، دونما تركه يأكل ما يريد من الأنواع الكثيرة والمختلفة من العشب، وبذلك نفقد الكثير من الفوائد الطبية والصحية، وذلك بمنع التنوع والتعدد في أصناف الأعشاب التي تأكلها الحيوانات الحلوبة، كذلك لتقليل تكاليف المصاريف وزيادة الأرباح تقوم بعض العائلات التي تربي الأبقار وتبيع حليبها، بإطعام البقر الجرائد والصحف التي تتألف أوراقها من مطحون ومعجون الشجر، وهذا الغش ينتج ما لا تحمد عقباه لأن حليب هذه الأبقار فقير بكل مكوناته الطبيعية التي نرجو منها الفائدة للتغذية والصحة. وكذلك هنالك بعض الشركات الكبيرة التي تُنتج الألبان والأجبان وغيرها من مشتقات الحليب، قد يصل تعداد الأبقار فيها إلى بضعة آلاف، مثل

السعودية التي فيها عدة شركات للألبان التي يصل تعداد أبقار الواحدة منها إلى خمسة آلاف أو ما يزيد. فإن رعي هذه الأبقار على الأعشاب وعلى ما خلق الله من تنوع في الأرض الواسعة والكلأ غير ممكن عملياً. وطعام هذه الأبقار في زنزاناتها التي تُحشر فيها، قد يكون حكراً على الحنطة والشعير وغيرها من الحبوب أكثر من الأعشاب المتنوعة.

- والصحيح أن نباتات بلد من البلدان تعالج أمراض هذا البلد، وفيها فائدة لأمراضه الفصلية، وعندما ترعى الماشية على نباتات هذا البلد فإنها تفرز في الحليب مناعة ضد الأمراض التي تسود منطقة رعي هذه الأبقار.

والصحيح أيضاً أن نباتات الشتاء التي تنمو في الأرض تعالج أمراض الشتاء، وبالعكس فإن النباتات التي تنمو في الصيف تعالج أمراض الصيف، وهكذا تكون الفائدة معكوسة باختلاف الفصول، فمثلاً في الشتاء تكثر أمراض الرطوبة والرشح وغيرها، وعلى عكس من ذلك فإن نباتات الصيف يكون فيها فوائد ضد العطش الذي يكون سائداً بسبب حر الطقس في هذا الفصل، وتعالج الإسهالات التي تسود الصيف، لذلك فإن الحيوانات التي ترعى على هذه النباتات، يكون لديها مفعول وتأثير مغاير ومعاكس للفصل الآخر ولأمراض الفصل الآخر، ونحن نجزم بأن حليب البودرة المستورد هو أفضل لأهل البلاد المنتجة لهذا الحليب وهو أسوأ لنا، وفائدته أقل مما لو أننا تناولنا الحليب المحضر في بلادنا.

واحترام الجغرافيا في مصادر الغذاء وأنواعه يجب حسابها للأسباب المشروحة، وكذلك من الأفضل احترام الفصل في تاريخ الإنتاج والاستهلاك.

١ - هنالك عدة طرق للحصول على الحليب، وكما ذكرنا فإن من الأفضل تناول الحليب المنتج في بلد السكن، على أن يكون الحليب طازجاً مأخوذاً من الضرع فوراً ومباشرة.

وأجود أنواع الحليب يكون التالي: الشديد البياض، الذي يستقر بكثافته النوعية الطبيعية على الظفر عندما ينقَّط عليه، دون أن يسرح ويسيل، والأفضل أن يكون الحيوان في مقتبل العمر وليس كهلاً، وأن يكون الرعي على نبات في طبيعة فيها تعددية وتنوعية مما خلق الله من الأعشاب، وأن يكون مزاج الحيوان جيداً، يسرح حيث يريد البحث عن طعامه في مرعى طاب ماؤه وهواؤه والطبيعة حوله، وأن يخلو الحليب من الطعم والرائحة المنفرة التي تطرأ على الحليب من الرعي على نباتات، مثل البصل والثوم وغيرها.

- إن حالة الحيوان من عمره ووزنه وصحته يؤثر في حالة الحليب، فالأبقار الزائدة الوزن يكون دسمها أكثر من الحليب من البقر النحيل.

- والبقر الصغير السن يعطي حليباً أكثر حيوية وصحة من الحليب المأخوذ من البقر كبير السن، إن حشر الحيوانات في أماكن ضيقة بأعداد كبيرة في مساحات صغيرة، يصيبها بأنواع القبض النفسي وسوء المزاج والكرب، مما يطلق مواد وهرمونات بالدم لا تلبث أن تُفرز بالحليب، وهذا يؤثر بدوره على من يشربه بإعطاء نفس المفعول النفسي ولو على مستوى أقل.

- وهناك الحليب المبستر أي: الحليب الذي يوزع من قبل معامل المزارع التي تربي الماشية. ويُحفظ ويُعقم الحليب بواسطة غليه على ضغط معين، بحيث يغلى الحليب على درجات متدنية مثل 60ْ، أي تحت 100ْ، التي يغلي عليها الماء. وذلك حفاظاً على القيمة الغذائية للحليب.

٣ - **الحليب المجفف (البودرة)**: يعاد خلطه بالماء قبل تناوله، وهو أردأ الأنواع. يجفف على طريقين: إما الغلي Boiling، أو بالتبريد وهي الطريقة الأفضل والأحدث Dry Freese.

- أفضل أنواع الحليب للإنسان هو حليب الإنسان نفسه الذي يوافق جسمه وطبيعته ومزاجه وأعضائه، وهذا المصدر كان سائداً في زمن الرسول الأعظم محمد بن عبد الله ﷺ حيث تعهدته بالرضاعة السيدة حليمة السعدية. وهذا الحل هو الحل المثالي للرضاعة ولشرب الحليب عند الأطفال، خصوصاً أن أنواع الأجسام الخاصة بالمناعة Antibodies، يفرزها الجسم بالحليب بشكل مستمر.

- وبعد الولادة يكون أول حليب الأم كثيفاً وصمغياً يسمى: Clostrum: لأنه يكون في غالبيته من أجسام المناعة ويدوم إفراز هذه الأجسام على عدة أيام، ينساب بعدها الحليب الرقراق والخفيف. وهذا الحليب الصمغي هو هدية الأم إلى وليدها، بإعطائه المناعة التي تقيه أمراضاً كثيرة لعدة شهور، وهذه الهدية من رصيد جسم الأم إلى الطفل، ريثما يبدأ بتكوين مناعته بالتصدي لأنواع الجراثيم والفيروسات ومنازلتها، وبناء مناعته الذاتية.

٤ - **الحليب البديل**: مثال على ذلك هو الحليب المركب، الذي يتألف من بودرة فول الصويا، وهو نباتي الأصل وليس حيواني المنشأ، إن مطحون فول الصويا يتميز بتركيبة قريبة من تلك الخاصة بالحليب الحيواني، ويستعمل في معالجة عدة أمراض، خصوصاً تلك التي تسبب إسهالات معوية وحساسية على أي جزء من أجزاء الحليب،

مثل سكر الحليب Lactose. هذا الحليب يعتبر بديلاً عن الحليب الحيواني الذي يسبب أمراضاً للطفل.

٥ - الحليب البقري المعدل: وهو حليب بقري يُعدل بالمعامل، بحيث يصبح قريب التركيبة والمفعول من حليب الأم ويسمى Homogenized، هذا الحليب هو الأقرب إلى حليب الإنسان وهو أفضل البدائل عن حليب الإنسان.

تركيبته:

- تختلف تركيبة الحليب باختلاف مصدره.

الحليب البقري:

في ١٠٠ غرام:

- سكر الحليب ٤,٣ غرام.
- مواد دهنية ٣,٥ غرام.
- مواد شبه زلالية ٣,٤ غرام.
- حديد ٠,١ ملغرام.
- كالسيوم ١,٢٥ ملغرام.
- صوديوم ٢٥ ملغرام.
- فيتامين A ٢٥ ملغرام.
- فيتامين B ٠,٥ ملغرام.
- فيتامين C ٢ ملغرام.
- فيتامين D ٠,٢٥ ملغرام.
- فيتامين PP ٠,٢٨ ملغرام.

حليب الجمال:

- ماء ٨٧٠ غرام/ الليتر.
- سكر ٥٢ غرام/ الليتر.
- مواد دهنية ٣٠ غرام/ الليتر.
- أشباه زلال ٤١ غرام/ الليتر.
- أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والحديد ٧ غرام/ الليتر.

حليب الغنم:

- ماء ٨٣٥ غرام/ الليتر.
- سكر ٩١ غرام/ الليتر.
- شبه زلاليات ٥٠ غرام/ الليتر.
- أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والحديد ١٠ غرامات/ الليتر.

- إن الحليب المجفف المعلب الذي يصل إلينا بأغلبيته بقري. والقليل منه الذي يُستعمل لتغذية الأطفال هو حليب ماعز، في بلاد الحوض الأبيض المتوسط، يجب تعقيم الحليب المأخوذ من ثدي الماعز جيداً: لأنه ينقل المرض المسمى: «الحمى المالطية» Malta fever.

- بمقارنة أنواع الحليب المأخوذة من البقر والنوق والغنم، نجد أن حليب النوق (إناث الجمال) هو الأقل في نسبة الدسم، وهو جيد في حالات تخفيض الوزن والمرضى المصابين بارتفاع نسبة الدهون بالدم Cholestrol، وحليب الخيل والحمير له تركيبة قليلة الدهن، مثل النوق، وحليب الغنم هو الأعلى في نسبة الدسم، وحليب البقر والماعز معتدل الدسم.

- الحليب مصدر غذائي غني بالكالسيوم، الذي يمنع مرض ترقق العظام. والحليب غني بمادة الفوسفور الضرورية لنشاط الدماغ، وهو يرافق الكالسيوم في استعمالات الجسد له، وتجدر الإشارة إلى أن الكالسيوم لا يثبت في الجسم بالعظام وغيرها بدون الفوسفور.

- إن أفضل الأوقات لشرب الحليب صباحاً، والأفضل مزجه بالعسل وعدم تناوله مع الأغذية الأخرى البروتينية، واستثناء على ذلك البيض والفاكهة.

فوائد الحليب الطبية:

١ - ينشط الطاقة الجنسية، خصوصاً إذا شرب بعد عملية الجماع بين الزوجين، فهو يمنع الآثار السلبية للجماع وينشط ويجدد الطاقة خاصة إذا مزج مع العسل. والأفضل أن يؤخذ بعد الجماع مباشرة.

٢ - ينشط عمل الدماغ ووظائفه بما يحتويه من فوسفور ضروري لوظيفة الدماغ وعمله، وكذلك الفيتامينات خصوصاً فيتامينات مركب بـ Vit B complex، ويمنع النسيان ويقوي التركيز والذاكرة.

٣ - منشط ومغذي للكبد وهو الذي يعطي الكبد المعادن والسكريات والمعادن اللازمة لنشاطه وعمله.

- إن الحليب تتغير تركيبه، وبذلك يتغير مفعوله حسب عدة متغيرات منها الفصل، وعمر الحيوان، وحال جسد الحيوان أهو ممتلئ أم هزيل، فالحليب المأخوذ في فصل الربيع يحتوي على ماء أكثر من الحليب المأخوذ في الصيف. وأفضل الحليب ذلك المأخوذ في وسط الصيف حيث تتركز فيه نسبة الأملاح المعدنية، والسكر والفيتامينات والبروتين وتقل نسبة الماء فيه.

٤ - يحسن الحليب وينقي لون البشرة ويحولها إلى البياض. وترد أخبار التاريخ لتخبرنا بأن الإمبراطورة كليوباترا، كانت تستحم في حمام حليب لإعطاء الجلد النعومة وللمحافظة على بشرتها.

٥ - الحليب يساعد على النوم والاسترخاء، وهو غذاء جيد لمرضى الأمراض النفسية، واعتلال المزاج والقلق Anxiety.

٦ - مقوي للبصر بما يحتويه من فيتامين A، مع كاروتينات Carotenoids، منذ حوالي خمسين سنة كان سائداً في الأوساط الطبية حقن المرضى المصابين بحوادث وتهشم في الأنسجة حول العين Contusion and macertion بحقنة حليب لرفع المناعة للمرضى، ومساعدة الأدوية والعلاجات المستعملة في مكافحة الالتهابات وترميم الإصابة.

٧ - يتغرغر بالحليب لمكافحة الالتهابات وترميم الإصابة.

٨ - يستعمل حليب الماعز والأتان (أنثى الحمار) في معالجة التهابات الصدر.

٩ - إن الخيل لا تصاب بمرض السل، وحليب الخيل يساعد في مكافحة مرض السل.

١٠ - يعتبر الحليب فاتحاً للشهية Apetizer.

١١ - يمتاز الحليب بمفعول ملين للطبيعة، خصوصاً حليب الخيل والنوق والأتان والبقر، وحليب الخيل هو الأقوى في هذا التأثير، وحليب البقر هو الأدنى حسب الترتيب.

١٢ - يمنع حليب النوق البواسير وأمراضها ويعالجها.

١٣ - يستعمل الحليب في معالجة أنواع التسمم.

١٤ - يعالج حالات الكلف والنمش، وصباغ الجلد بعد الجروح والقروح من لدغ الهوام.

تنبيهات عامة

- يُفضل عدم النوم على أثر شرب الحليب مباشرة، بل الانتظار حوالي الساعة أو أكثر ريثما ينتقل الحليب بعد تخثره من المعدة إلى الأمعاء، وتبدأ عملية الهضم.

- يُفضل تجنب شرب الحليب عند المصابين بأمراض اللثة والأسنان، حيث يتم تحمُّض الحليب وينخر الأسيد الأسنان، والأفضل التمضمض بعد شرب الحليب.

- يفضل تجنب شرب الحليب في حالات القولنج Irritable bowel syndrome، والمسمى سابقاً المصران الغليظ، وذلك بسبب الأرياح وغازات H2S، هيدروجين سلفير.

- يفضل الإقلال من شرب الحليب عند مرضى تضخّم القلب، وذلك بسبب أملاح الصوديوم Na Cl، الموجودة بوفرة في الحليب، وكذلك مرضى عضلات القلب.

- يفضل عدم شرب الحليب عند المصابين بالحصى والأملاح (رمل) في الكلى والمجاري البولية، ويزيد الحليب العبء على الكلى في حالات الرمل والحصى.

من خواص اللبن الرائب

تاريخه:

- كان العرب أول من عرف اللبن الرائب، وقيل الغرب بوقت طويل، وهو يتحوّل بالترويب إلى طعام فيه حموضة، نتيجة لتحول السكر الموجود بالحليب المسمى: لاكتوز Lactose، إلى أسيد يسمى أسيد لاكتيك Lactic acid، وذلك عن طريق عصيات تسمى: (عُصيات اللاكتيك) Lactic acid Bacillus، وهي بكتيريا نافعة للجسم شكلها طويل يشبه العصا، ومن هنا جاءت تسمية البكتيريا باسم (عصيات حامض اللاكتيك)، هذه العصيات تعمل على السكر الموجود بالحليب وتحوله إلى أسيد، ويحتفظ الحليب بكل ميزاته ومواده الغذائية من ناحية الفوائد الصحية، ولكنه يصبح مادة غذائية أخف وألطف على الهضم، وتتناسب أكثر مع الجو الحار والجو الصحراوي، ومن هنا نقول بأنه من الأغلب أنه جاء من الجزيرة العربية: لأنه يتناسب مع جو الصحراء ويكون أكثر ملاءمة من الحليب، بحال اعتمد عليه بالتغذية، ويمكن استهلاكه أفضل من الحليب

الذي قد يعبق الجو الصحراوي الحار استهلاك كميات كبيرة منه في الغذاء. وفي الأجواء الحارة يُفضل الإنسان أن يكثر من الطعام مساءً. حيث يبرد الجو بعد غروب الشمس. وفي المناطق الباردة يمكن تناول الطعام براحة في كل وقت على عكس الجو الصحراوي الحار، من هنا يكون اللبن الرائب حالاً يتناسب مع هذا الواقع ويمكن شربه كما هو أو بخلطه مع الماء، لتخفيف وطأة الحر على الجوف وجسم الإنسان.

- وأول التقارير عن استعماله بالغرب، عندما مرض الملك فرنسوا الأول بمرض نفسي شديد، أثر على أمعائه وهضمه، وعلى الأغلب ما يسمى القولنج، IBS. وقد عالج الأطباء الفرنسيون هذا الملك باللبن الرائب لمعرفتهم بأن العرب يعطونه لاضطرابات الجهاز الهضمي، كما أنه مهدئ طبيعي للجملة العصبية وللدماغ بما يحتويه من مواد تخفف الاضطراب النفسي، ويُعتبر اللبن الرائب مهدئاً قوياً لا بل قد ينوم في بعض الحالات، ويصيب النعاس من يكثر منه. وبعد شفاء الملك فرنسوا الأول، وبعد أن تعرف الأعيان على حقيقة مفعول اللبن الرائب على الملك، وقصة نجاته من مرضه بفضل اللبن الرائب، أخذوا يحضرونه في بيوتهم ومنهم انتقل إلى بيوت الناس العاديين. وانتشر اللبن الرائب من الجزيرة باتجاه آسيا ناحية الهند أيضاً، وبذلك عمّ العالم القديم حتى جبال القوقاز الذي يعتبر أكثر سكانه من المعمرين بسبب البيئة الجيدة والهواء والماء النقيين، ونظافة الطعام وخلوه من التعقيد والخلطات المبتذلة، ومن أهم وأكثر وأفضل أنواع طعامهم اللبن الرائب. وامتدت سمعة اللبن الرائب نحو تركيا، ومنها إلى القسطنطنية (إستانبول)، وغرباً نحو أوروبا وبالذات نحو بلغاريا.

- يستهلك الغربيون كيمات كبيرة من اللبن الرائب، وذلك على أثر الدراسات التي قام بها الأوروبيون عن أهمية تناول اللبن الرائب والعلاقة المباشرة بين ذلك وبين تحسن صحتهم، وارتفاع نسبة المعمرين الأصحاء والأشداء في بلغاريا.

تركيبته:

- يتم تحضير اللبن الرائب عن طريق تسخين الحليب إلى درجات ما بين ٣٥ - ٤٠ درجة مئوية، ومن ثم إضافة «الروبة»، وهي عبارة عن لبن رائب بمقدار فنجان القهوة، ويُمزج جيداً ومن ثم يُغطى بالأقمشة، للحفاظ على الدفء لكي تتكاثر عصيات اللبن، التي تحول الحليب إلى لبن رائب بعد عدة ساعات.

- ويحتوي اللبن على الفيتامينات التالية:

- فيتامين A.

- فيتامين C.

- فيتامين D .

- وتتأثر محتويات اللبن بعدة عوامل، منها شكل وعمر الحيوان نفسه، وكذلك تعتمد محتويات اللبن على المرعى وتنوع الطعام وعلى الفصل. ففي الشتاء تكون الأعشاب والنباتات تحتوي على كثير من الماء بسبب كثرة هطول الأمطار وعلى العكس من ذلك تكون النباتات قليلة الماء. أما تركيبة اللبن الرائب فهي كالتالي:

البقري:

- ماء ٨٢,٠٠٪
- بروتين ٤,٥٪
- دهون ٥,٧٥٪
- سكر ٦,٧٠٪
- أسيد اللكتيك ٠,٤٥٪
- أملاح معدنية ٠,٥٪

- ينتج عن استهلاك ليتر واحد من اللبن البقري ٣٥٠ وحدة حرارية، ويعطي حليب الجمال والحمير والخيل أقل من ذلك، بسبب تدني نسبة الدهون، ويكون لبن الغنم أكثر دسامة، ويعطي وحدات حرارية أكثر.

- في الدراسات على الحليب تبين بأن من الأفضل تناوله وحده أو مع العسل، وكذلك الحال مع اللبن الرائب. وفي حالة المأكولات الحارة والتي تحتوي على كمية من التوابل، فلا مانع من تناول اللبن الرائب، وذلك لتخفيف وطأة حرارة هذه المأكولات، مثل السجق.

- كذلك يحب البعض تناول اللبن الرائب بالرغم من كونه مصاباً بقبوضة البراز (الإمساك)، وكلما ازدادت حموضة اللبن كلما ازداد مفعوله القابض للمعدة، وننصح من يعاني من قبوضة المعدة تناول اللبن الطازج غير الحامض تماماً، بحيث يكون على حلاوة دون الحموضة: لأن سكر الحليب لا يكون قد تغير كلياً إلى اللبن، ويبقى كثير من السكر على حاله، ويفضل عدم شرب اللبن الشديد البرودة خصوصاً في الأوقات خارج الصيف.

استعمالاته الطبية:

١ - مكافح للشيخوخة والهرم، بحيث يؤثر على تقدم العمر، فيمنع وهن الجسم ويحفظ الحيوية والنشاط.

٢ - مدر للبول ويفتت الحصى ويزيل الرمل، بسبب احتوائه على سكر الحليب، بالإضافة إلى حامض اللاكتيك الذي يخفّض PH الدم (الرقم الهيدروجيني للدم) مما يدر البول أيضاً.

٣ - إن عصيات حامض اللبن تنتشر في الأمعاء عند المداومة على تناول اللبن، وتفرز الفيتامينات وتحول دون انتشار البكتيريا الضارة المسببة للأمراض، وتحول دون تعفن وتفسخ بقايا الطعام في الأمعاء التي تصدر عنها مادة سامة ومؤذية للجسم تسمى Indole group.

٤ - يساعد اللبن على الهضم والتلطيف.

٥ - يمتاز اللبن الرائب بتهدئة الأعصاب والمصابين بالتوتر، وينصح الأطباء المرضى بتناول اللبن الرائب مساء، لتسهيل عملية النوم، ومكافحة الأرق، والإحباط والتوتر، واعتلال المزاج والفصام.

٦ - يكسر اللبن الرائب العطش، ويقلل من كميات المياه المستهلكة صيفاً.

٧ - يبيض الأسنان ويزيل الرسوبات والدبغ عن المينا، ويقوي اللثة، على أن يزيل المرء البقايا من الفم بالمضمضة بعد حوالي ٣٠ دقيقة، ويمنع رائحة الفم الكريهة Fetor Oris.

- يتحسس بعض الناس من سكر الحليب الموجود بالحليب واللبن، فيؤدي إلى إسهالات ومغص قوي ناتج عن هذا التحسس المسمى: Glucose Tolerance.

- يحضّر اللبنانيون وجيرانهم من اللبن الرائب طعاماً يسمى (اللبنة) وهي عبارة عن اللبن بعد إخراج الماء منه عبر تصفيته بأكياس قماش. ويكون الغذاء الموجود (باللبنة) أقل قيمة من الموجود في اللبن: لأن الماء المفصول يحتوي على الفيتامينات خصوصاً مركبات B, Bcomplex والأملاح المعدنية، ويكون لون هذا السائل أصفر لكثرة مركبات B فيه. ويُفضل عند تحضير اللبنة عدم رمي هذه المياه وهي تدر البول بكثرة وتفتت الحصى والرمل بقوة.

٨ - اللبن الرائب غذاء خفيف ويُهضم بسهولة، وهو يُستعمل إما كما هو، أو عبر تخفيفه بإضافة الماء إليه في حالات الإسهالات المعوية والإنتانات المعوية. ولإضافة مفعول مضاد للجراثيم قوي يُضاف معه الثوم Garlic، الذي يحتوي على الفلافينويد Flalvenoids، التي تقتل البكتيريا وتكافح الجراثيم.

- يُغش اللبن الرائب بإضافة مادة النشا والشبة Starch & Alum، ويمكن كشف غش النشا بإضافة القليل من محلول اليود الذي يمتاز باللون الأصفر. فإذا بقي لون اليود أصفر كان اللبن جيداً غير مغشوش بمادة النشا. واللبن المغشوش بالنشا يتحول اليود المضاف إليه من الصفرة إلى اللون الأزرق، أما الشبة فيلزم كشف الغش بواسطتها بإجراء تحاليل مخبرية.

اللّحم

سَيّدُ الطّعام

- رسول الله ﷺ: اللَّحمُ سَيّدُ الطَّعامِ فِي الدُّنيا وَالآخِرَةِ[1].
- عنه ﷺ: سَيّدُ طَعامِ أهلِ الدُّنيا وَالآخِرَةِ اللَّحمُ، ثُمَّ الأَرُزُّ[2].
- عنه ﷺ: إنَّ لِلقَلبِ فَرحَةً عِندَ أكلِ اللَّحمِ[3].
- عنه ﷺ: اللَّحمُ بِالبَيضِ يَزيدُ فِي الباءَةِ[4].
- الإمام عليّ عليه السلام: كُلُوا اللَّحمَ؛ فَإِنَّهُ يُنبِتُ اللَّحمَ، كُلوهُ؛ فَإِنَّهُ جِلاءٌ لِلبَصَرِ[5].
- عنه عليه السلام: عَلَيكُم بِهذَا اللَّحمِ فَكُلوهُ؛ فَإِنَّهُ يُحَسِّنُ الخُلُقَ، ويُصَفِّي اللَّونَ، ويَخمُصُ[6] البَطنَ[7].
- الإمام الباقر عليه السلام: أكلُ اللَّحمِ يَزيدُ فِي السَّمعِ وَالبَصَرِ وَالقُوَّةِ[8].

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٨، ح ٢.
(٢) عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ٢، ص ٣٥، ح ٧٩.
(٣) كنز العمّال، ج ١٥، ص ٢٨٢، ح ٤١٠٠٦.
(٤) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٤٥، ح ٥١١.
(٥) كنز العمّال، ج ١٥، ص ٤٥٥، ح ٤١٨٠٦.
(٦) رجل خُمصانٌ وخميصُ الحَشا: ضامرُ البطن (القاموس المحيط، ج ٢، ص ٣٠١).
(٧) كنز العمّال، ج ١٥، ص ٤٥٥، ح ٤١٨٠٥.
(٨) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٠٩، ح ٣٥٥.

➤ الإمام الصادق عليه السلام : اللَّحمُ مِنَ اللَّحمِ، مَن تَرَكَهُ أربَعينَ يَوماً ساءَ خُلُقُهُ، كُلوهُ فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي السَّمعِ وَالبَصَرِ(١).

خَواصُّ اللَّحمِ بِاللَّبَنِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله : شَكا نوحٌ إلى رَبِّهِ عزَّ وجلَّ ضَعفَ بَدَنِهِ، فَأَوحَى اللهُ تَعالى إلَيهِ أنِ اطبَخِ اللَّحمَ بِاللَّبَنِ فَكُلهُما؛ فَإِنّي جَعَلتُ القُوَّةَ وَالبَرَكَةَ فيهِما(٢).

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله : اللَّحمُ وَاللَّبَنُ؛ يُنبِتانِ اللَّحمَ، ويَشُدّانِ العِظامَ، وَاللَّحمُ يَزيدُ فِي السَّمعِ وَالبَصَرِ، وَاللَّحمُ بِالبَيضِ يَزيدُ فِي الباءَةِ(٣).

➤ عنه صلى الله عليه وآله : شَكا نَبِيٌّ قَبلي إلَى اللهِ ضَعفاً في بَدَنِهِ، فَأَوحَى اللهُ تَعالى إلَيهِ أنِ اطبَخِ اللَّحمَ وَاللَّبَنَ؛ فَإِنّي قَد جَعَلتُ البَرَكَةَ وَالقُوَّةَ فيهِما(٤).

➤ الإمام عليّ عليه السلام : إذا ضَعُفَ المُسلِمُ، فَليَأكُلِ اللَّحمَ بِاللَّبَنِ(٥).

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله : عَلَيكُم بِأَلبانِ البَقَرِ وسُمنانِها(٦) وإيّاكُم ولُحومَها؛ فَإِنَّ ألبانَها وسُمنانَها دَواءٌ وشِفاءٌ، ولُحومُها داءٌ(٧).

لَحمُ القَباجِ

➤ الإمام الكاظم عليه السلام : أطعِمُوا المَحمومَ لَحمَ القَباجِ(٨)؛ فَإِنَّهُ يُقَوّي السّاقَينِ، ويَطرُدُ الحُمّى طَرداً(٩).

---

(١) المحاسن، ج ٢، ص ٢٥٥، ح ١٨٠٠.
(٢) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ٦٤.
(٣) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٤٥، ح ٥١١.
(٤) المحاسن، ج ٢، ص ٢٥٧، ح ١٨١٢.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣١٦، ح ٢، المحاسن، ج ٢.
(٦) السُّمنان: جمع السَّمْن: ما يُعمل من لبن البقر والغنم (مجمع البحرين، ج ٢، ص ٨٨٣).
(٧) المستدرك على الصحيحين، ج ٤، ص ٤٤٨، ح ٨٢٣٢.
(٨) القَبْجُ: الحَجَلُ، والقَبَجَة تقع على الذكر والأنثى (القاموس المحيط، ج ١، ص ٢٠٤).
(٩) الكافي، ج ٦، ص ٣١٢، ح ٤.

لَحمُ الحُبارى

➤ الإمام الكاظم عليه السلام : لا أرىَ بِأَكلِ الحُبارى[١] بَأساً، وإنَّهُ جَيِّدٌ لِلبَواسيرِ، ووَجَعِ الظَّهرِ، وهُوَ مِمّا يُعينُ عَلى كَثرَةِ الجِماعِ.

لَحمُ الدُّرّاجِ

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله : مَن سَرَّهُ أن يَقِلَّ غَيظُهُ، فَليَأكُل لَحمَ الدُّرّاجِ[٢] [٣].

➤ عنه صلى الله عليه وآله : مَنِ اشتَكى فُؤادَهُ وكَثُرَ غَمُّهُ، فَليَأكُل لَحمَ الدُّرّاجِ[٤].

➤ الإمام الصادق عليه السلام : إذا وَجَدَ أحَدُكُم غَمّاً أو كَرباً لا يَدري ما سَبَبُهُ، فَليَأكُل لَحمَ الدُّرّاجِ؛ فَإِنَّهُ يَسكُنُ عَنهُ إن شاءَ اللهُ تَعالى[٥].

لَحمُ القَطاةِ

➤ الكافي عن عليّ بن مَهزِيار: تَغَدَّيتُ مَعَ أبي جَعفَرٍ عليه السلام فَأَتى بِقَطاةٍ[٦] فَقالَ:
إنَّهُ مُبارَكٌ، وكانَ أبي عليه السلام يُعجِبُهُ، وكانَ يَأمُرُ أن يُطعَمَ صاحِبَ اليَرَقانِ[٧] يُشوى لَهُ فَإِنَّهُ يَنفَعُهُ[٨].

---

(١) الحُبارى: طائر طويل العنق، رماديّ اللون، على شكل الإوَزّة، في منقاره طول، الذكر والأنثى والجمع فيه سواء (المعجم الوسيط، ج ١، ص ١٥١).

(٢) الدُّرّاج: نوع من الطير يدرج في مشيه (المعجم الوسيط، ج ١، ص ٢٧٨).

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣١٢، ح ٣.

(٤) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٥٠، ح ١١٣٦.

(٥) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٥٠، ح ١١٣٧.

(٦) القَطاة: واحدة القَطا، وهو نوع من اليمام يُؤثِر الحياة في الصحراء ويتّخذ أُفحوصَهُ في الأرض، ويطير جماعات ويقطع مسافات شاسعة، وبيضه مُرَقَّط (المعجم الوسيط: ج٢، ص٧٤٨).

(٧) اليَرَقان: حالة مرضيّة تمنع الصفراء من بلوغ المِعى بسهولة، فتختلط بالدم، فتصفرّ بسبب ذلك أنسجة الحيوان.

(٨) الكافي، ج ٦، ص ٣١٢، ح ٥.

من خواص اللحوم

- تتألف اللحوم من العضلات، مع وجود الدهون مع اللحوم، وبعض الأنسجة التي تسمى: Connective Tissue، وهي تربط اللحوم والدهون ببعضها البعض. بالإضافة للعضلات يأكل الإنسان الأعضاء الداخلية للحيوانات، مثل: الكبد، الكلى، الخصيتان، البنكرياس، المخ. القلب، المعدة والأمعاء، وأطراف الخراف وغيرها.

- اللحم طعام مغذ، يحتوي على كميات كبيرة من الأحماض الأمينية Essential Amino acids في شكل البروتين، يحتوي اللحم على فيتامين Bcomplex، خصوصاً Ribo, Niacin falvin، الحديد، الفوسفور، رماد كالسيوم. ولحم الكبد يحتوي على معظم الفيتامينات، خصوصاً فيتامين A, D.

- اللحم الطازج يحتاج إلى تبريد جيد لحفظه ولمنع تفسخ اللحم وتحلله، ويمكن حفظ اللحم بواسطة التعليب، وهناك طريقة حفظ ثالثة مثل أنواع اللحوم المدخنة Smoked meat، وهي التي تسمى: مرتديلا. والطريقة الرابعة عبر التقديد «اللحم المقدد»، مثل البسطرمة والسلامي Salami, Bastarami.

- يُنتج حالياً منتجات نباتية تقلد وتحاكي أصناف اللحوم وهي مصنعة من البروتينات التي تستخرج من فول الصويا Soya Bean، القمح، الخمائر yeast، ونباتات أخرى، تؤخذ البروتينات من الحبوب المذكورة، ويصنع منها ألياف Fibers، وتعطي النكهة اللازمة واللون المطلوب، ويمزج معها الدهن والمواد الغذائية ومواد أخرى لكي تشبه اللحم المراد.

البروتينات:

- البروتينات الغذائية هي مركبات بيوكيمائية Biochemical Compounds، تستعمل لبناء أنسجة الجسم أو ترميمها. وهذه البروتينات تعجل التفاعلات البيوكيمائية التي تحصل بالجسم، وتعمل كمرسال كيميائي messenger Chmical، وتحارب الأمراض والالتهابات، وتقوم بنقل الأوكسجين من الرئتين إلى أنسجة الجسم. وبالرغم من أن احتراق البروتين يعطي ٤ سعرات Calories لكل غرام، فإن الجسم يستعمل البروتين لإنتاج الطاقة عند نقص المواد التي تسمى: فحميات أو كربوهيدرات Carbohydrate، والدهون اللذين يعتبران المصدر الرئيسي والمهم للطاقة. ويستعمل الجسم البروتين عند الضرورة كما يحصل في المجاعات Starvation، ويأخذ الجسم البروتين من

الأعضاء التي يستعملها الجسم مثل العضلات والأعضاء الداخلية، وهذا يؤثر سلباً على صحة وعمل الجسم.

– البروتينات تتألف من مواد صغيرة تسمى: الأحماض الأمينية Amino Acids، يحتاج الجسم إلى حوالي ٢٠ نوعاً من الأحماض الأمينية على الأقل، ٨ منها لا يصنعه الجسم بكميات كافية، وهذه تسمى: الأحماض الأمينية الرئيسية Essential Amino Acids وعلى الإنسان أن يأكلها عبر طعامه. عند تناول وجبة طعام غنية بالبروتين، يكسر الجهاز الهضمي هذه البروتينات إلى أجزاء أصغر هي الأحماض الأمينية، وترسل هذه الأخيرة إلى الأنسجة التي تحتاجها والتي تعيد تركيبها مرة أخرى إلى بروتينات.

– البروتين نوعان: حيواني ونباتي (على حسب المصدر).

البروتين الحيواني:

– وهو الموجود في الأطعمة مثل البيض، الحليب، اللحوم، السمك. الدجاج، وهي تعتبر بروتينات كاملة لاحتوائها كل الأحماض الأمينية التي يحتاجها جسمنا.

البروتين النباتي:

– وهو الموجود في الخضار، الحبوب، والفاصوليا، وهي تنقص واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية، ويمكن تجميع البروتينات النباتية لجعل الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم كاملة، وكمثال على ما نقول هو الرز والفاصوليا عند تناولهما بوجبة طعام واحدة، فالواحدة منهم تكمل الأحماض الأمينية التي تنقص في الآخر، وبالمزج يكون تكامل الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم البشري، ويكون الطعام مصدراً كاملاً للبروتين لدى الإنسان، وهذا يمكن للنباتيين (الذين يأكلون النباتات والحبوب فقط، مثل الهندوس) الحصول على كافة أنواع الأحماض الأمينية شريطة أن يكون طعامهم مزيجاً من الحبوب لإنشاء التكامل البروتيني، وأن يتألف الطعام من الحبوب، البازيلا الجافة، أنواع الفول والفاصوليا، الرز، المكسرات.

– يرى خبراء التغذية بوجوب احتواء الطعام المتوازن والجيد على ١٠٪ من حاجتنا إلى السعرات التي نأكلها يومياً. في الولايات المتحدة وأوروبا الغربية والبلدان النامية، يستهلك سكانها كمية وافرة من البروتينات أكثر من حاجة أجسادهم لها. وحيث أن الأحماض الأمينية لا يمكن تخزينها بوفرة في الجسم للاستعمال فيما بعد، يقوم الجسم بتكسير الأحماض الأمينية، وتفرز كنفايات من الجسم By Product، وذلك (رئيسيًا) عبر البول والعرق. وبالمقابل، فإن النقص في تناول الطعام والبروتين الذي نجده في تغذية الشعوب في بعض البلدان النامية، والشعوب المختلفة في آسيا وأفريقيا يؤدي إلى

مشاكل صحية. من هذه الأمراض «مرض الضوي» Marasmus وهو يؤدي إلى هزال تدريجي، ومرض Kwashiorkor، وهو يؤدي إلى الهزال والعمى، هذان المرضان يهددان حياة الملايين في آسيا وأفريقيا، وهما من أهم الأمراض التي تنتج عن نقص البروتين بالغذاء.

- إن حاجة الجسم للبروتينات تزداد مع حالات المرض، التوتر، الحمل، الإرضاع عند السيدات، حيث تحتاج مزيداً من البروتينات لبناء أنسجة الجسم أو مكافحة الأمراض والالتهابات. وكمثال فإن المرأة السليمة الجسم المعافاة تحتاج عادة ٤٥ غراماً من البروتين في اليوم، هذه المرأة نفسها تحتاج ٥٥ غراماً من البروتين في اليوم عند الحمل، وتحتاج ٦٥ غراماً من البروتين في اليوم عند الإرضاع.

- متوسط ما يحتاجه الإنسان البالغ ٥٧ غراماً من البروتين باليوم الواحد. أما الأطفال والشباب فإن حاجتهم اليومية تزيد عن ذلك، لبناء الأنسجة الجديدة في الجسم ولترميمها. إن الطفل الذي يبلغ ثلاثة أشهر من العمر يتطلب ١٣ غرام بروتين في اليوم. والطفل الذي يبلغ أربعة أعوام من العمر يحتاج ٢٢ غراماً من البروتين في اليوم. وعند البلوغ عند الشباب الذكور، وبسبب الهرمون المذكر الذي يبدأ الجسم بإنتاجه، والذي يؤدي إلى نمو أقوى للعضلات والعظم خلافاً للفتيات. فإن حاجة الذكور للبروتينات هي أعظم.

الدهون:

- تعطي الدهون الجسم ٩ سعرات لكل غرام دهن عند احتراقها بالجسم، والدهن هو أعظم منتج للطاقة عند احتراقه. لذلك يحتاج الجسم إلى كمية قليلة من الدهن، ويلعب الدهن دوراً مهماً في الجسم:

١ - في بناء الأنسجة التي تحيط بخلايا الجسم.

٢ - يساعد في عملية تجلط الدم لمنع النزيف.

٣ - يحمل بعض الفيتامينات A, E، التي تذوب في الدهن ولا تذوب في الماء.

٤ - يحمي الأعضاء المهمة في الجسم: مثل الكلى حيث يثبتها في مكانها في الظهر، وعندما يقوم الإنسان بحمية قاسية وغير مدروسة، فإن الدهن الذي حول الكلى يذوب فتنحدر الكلى عن مستواها، مما يؤدي إلى عوارض مرضية كثيرة وتسمى الحالة: Floating Kidney أي: الكلوة الطائفة (أي تتحرك عن مكانها).

٥ - تُبطّن الجسم تحت الجلد. فتمنع التأثير الضار على الجسم من الحرارة أو البرد المفرط.

- إن الدهن يتألف من أحماض دهنية Fatty acid، تتعلق بمادة اسمها Glycerol: تقسم الدهون إلى ثلاثة أنواع:

- دهون مشبعة Saturated.

- دهون أحادية غير مشبعة Mono unsaturated.

- دهون متعددة غير مشبعة Poly unsaturated.

- هذا التقسيم على حسب إشباع الأحماض الدهنية، وهنالك تقسيم آخر على حسب مصدر الدهون: دهون حيوانية ودهون نباتية.

- الدهون الحيوانية: موجودة في البيض، الألبان والأجبان ومشتقاتها واللحوم، وهي تحتوي على دهون مشبعة Saturated fats، وكوليسترول (وهي مادة كيماوية موجودة في كل الدهون الحيوانية).

- الدهون النباتية: موجودة في النباتات والحبوب والمكسرات مثل أفوكادو Avocados، الزيتون Olive، بعض المكسرات، وزيوت الخضار، وهي غنية بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة Mono unsaturated، والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة Poly unsaturated fat، والملاحظ أن تناول الدهون الحيوانية المشبعة الموجودة في اللحوم بكثرة يضر بالصحة.

- من الناحية الطبية تم ربط علاقة بين الإكثار من تناول الدهون الحيوانية، وارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم، وارتفاع مستوى الإصابة بأمراض القلب، وضربات القلب والدماغ، وغيرها من الأمراض التي تصيب الإنسان خاصة فيما بعد سن الأربعين.

- ومن ناحية أخرى فإن جسم الإنسان يحتاج الدهون:

- لبناء أغشية الخلايا Cell membranes.

- حماية الأعصاب عبر تغليفها بأغشية عازلة تمنع الإشارات الكهربائية من الخروج خارج الأعصاب، هذه الأغشية تسمى: Myelin sheath، لذلك لابد من تناول الدهون باعتدال: لأن الإفراط بالحمية وعدم تناول الدهون يورث أمراضاً نفسية وعصبية.

- يستعمل الدهن الذي يقع تحت الجلد مباشرة لإنتاج فيتامين Vit D عند التعرض لأشعة الشمس.

- يستعمل الدهن في إنتاج بعض الهرمونات Hormones، (وهي مرسال كيماوي Chemical messengers، يساعد على تنظيم وظائف الجسم).

- والأفضل الإقلال من تناول الدهون التي تتحول بالجسم إلى كوليسترول، إن الكبد والإمعاء الدقيقة تُصنّع كل ما نحتاجه من كوليسترول، لذلك تناول الدهون بكثرة يزيد في ارتفاع مستوى الكوليسترول والدهون بالدم.

الكوليسترول مثل الدهن، هو للذوبان بالماء، لذلك حتى ينتقل بالدم يجب أن تحمله مواد خاصة Special Carriers، تسمى: Lipoprotiens، وهذه المواد الليبوبروتينية هي من عدة أنواع، فما يسمى الليبوبروتين العالي الكثافة High Ù density HDLS lipoproteins، يزيل الكوليسترول من جدران الأوعية الدموية، ويعيدها إلى الكبد، ويساعد الكبد على إدرار الصفراء (Bile)، وهو سائل أسيدي ضروري لهضم الدهون، لهذه الأسباب يُسمى: HDL «الكوليسترول النافع». والليبوبروتين الخفيض الكثافة LDLS Low density lipoproteins-، والليبوبروتين الأكثر انخفاضاً للكثافة VIDLS Very Ù low Ù density Ù lipoproteins، يعتبران «الكوليسترول الضار». وهذا الاثنان LDL, VLDL، ينقلان جدران الأوعية الدموية Plaque Ù forming cholestrol. مما يعرض الإنسان مع مرور الزمن إلى أمراض القلب ٧٠٪ من الكوليسترول في بدننا يحمله (VLDLS), (LDLS)، و ٣٠٪ يحمله HDLS. ولهذا السبب نحن نحتاج إلى تناول زيوت نباتية في غذائنا لزيادة HDLS، وخفض VLDLS, LDLS. والضرر يحمل بالعكس عند تناول الدهون الحيوانية في غذائنا، فترتفع نسبة (VLDLS), (LDLS) وتنخفض نسبة HDLS.

- إن استهلاك الدهون والزيوت المشبعة (حيوانية)، والزيوت غير المشبعة (نباتية)، بكثرة تساعد على احتمال الإصابة بسرطانات القولون، البروستات، الصدر، والرحم.

الفيتامينات والمعادن:

- إن الفيتامينات والمعادن Minerals، يحتاجها الجسم بكميات قليلة لإطلاق آلاف التفاعلات الكيماوية الضرورية للمحافظة على الصحة الجيدة. الفيتامينات تساعد الجسم على استعمال النشويات Carbohydrate، البروتين والدهون، وهي أيضاً مهمة في إنتاج خلايا الدم الهرمونات، المواد الكيماوية الخاصة بخلايا الأعصاب والمسماة Neurotransmitters، والمادة الوراثية DNA, Deoxyribonucleic.

- الفيتامينات تصنف إلى نوعين:

- **النوع الأول**: الفيتامينات التي تذوب بالماء وهي تشمل فيتامين ,(B12)

Pyrodoxine (B6), Niacin (B3), Riboflavin (B2), C Thiamine (B1)، وأسيد فوليك Folic acid، هذه الفيتامينات لا يمكن تخزينها بالجسم وهي تغادره بسرعة عبر البول، في حال تناول الإنسان كمية زائدة من هذه الفيتامينات. لذلك يقال عن الذين يتناولون الفيتامينات المذكورة بكثرة أنها لا تفيدهم بل «يفرزون بولاً أغلى ثمناً»، هذه الفيتامينات التي تذوب بالماء يجب على الإنسان أن يتناولها يومياً لأنها لا تُخزّن بالجسم، والفيتامينات التي تذوب بالدهون Vitamins Fat Ù Soluble، مثل E, A, D, K، يمتصها الجسم من الطعام بواسطة الدهون الموجودة بالطعام. هذه الدهون التي تحتوي على الفيتامينات، يكسرها الجسم ويحللها بواسطة عصارة الكبد المسماة «الصفراء». وهذه الفيتامينات التي تذوب بالدهن يخزنها الجسم بالدهن الموجود داخل الجسم، الكبد، والكلى. لذلك ولأن الجسم يخزنها بداخله لا نرى ضرورة تناول هذه الفيتامينات بشكل يومي.

- للفيتامينات A, C, E دور مضاد للأكسدة Antioxidants، وهي تجابه الضرر الذي تحدثه مواد كيماوية مسماة Free radical، وهي مواد موجودة بالدم تؤدي بخلايا الجسم إلى الإصابة بالسرطان Cancer Ù causing substances (مواد مسرطنة) كما تحول هذه المواد Free radicals: التلوث البيئي، والتدخين (تبغ).

- المعادن Minerals، وهي مواد معدنية يحتاج الجسم منها إلى كميات ضيئلة جداً، وهي ضرورية لصحة ونمو الأسنان والعظام. وظيفتها أن تساهم في نشاط الخلايا بالجسم، كمثال على ذلك:

- تفاعل الأنزيمات بالجسم.
- انقباض العضلات.
- ردات فعل الأعصاب.
- تجلط الدم.

- والمعادن تقسم إلى Major elements وإلى Trace elements، فالأولى major elements يحتاجها الجسم بكميات وافرة، وهي تحتوي على:

- كالسيوم Calcium.
- كلورين chlorine.
- مغنيزيوم magnesium.
- فوسفور phosphorus.

- بوتاسيوم potassium.
- صوديوم sodium.
- كبريت sulfur.
- والثانية Trace elements، يحتاجها الجسم بكميات نادرة وهي مثل:
- كروم chromium.
- نحاس copper.
- فلور Flouride.
- يود Iodine.
- حديد Iron.
- سيلينيوم Selenium.
- زنك Zinc.

- تساعد المعادن والفيتامينات الجسم على أداء المهام والوظائف المختلفة، كما تمنع حدوث الأمراض والآفات. وكمثال: الفيتامين C، يحافظ على صحة الأسنان والعظم، ونقص Vit C يؤدي إلى مرض Scruvy، وهو آفة تصيب اللثة، الجلد، والعضلات، الفيتامين B1، الذي يساعد الأعصاب والعضلات على القيام بمهامها يؤدي نقصه إلى مرض Beriberi، وهو مرض يسبب الارتباك العقلي، ضعف بالعضلات، والتهابات بالقلب.

- إن تناول الكمية المحدودة من Folic acid، يساعد الأم الحامل على إنجاب أطفال دون عيوب خلقية في الجهاز العصبي.

- أما معدن الكالسيوم Calcium فهو يلعب دوراً مهماً في بناء العظام والمحافظة على صحتها وقوتها، ونقص الكلس يؤدي إلى عظام هشة عند الأطفال، وإلى ترقق العظام Osteoperosis عند البالغين، مما يؤدي إلى كسور بالعظام.

- المعادن والفيتامينات موجودة بوفرة في كثير من الأطعمة، وكمثال: البرتقال يحتوي على كمية وافرة من Folic , Vit C acid، وكميات قليلة من بقية الفيتامينات، الحليب يحتوي على كمية وافرة من الكلس Calcium. ولا يحتوي على Vit C، البطاطا الحلوة غنية بـ Vit A . . . إن تنويع أنواع الطعام يُحدث تكاملاً في مصادر الفيتامينات والمعادن، الأمر الذي يحتاجه الجسم بشدة.

الفوائد الطبية للحم واستعمالاته:

١ - مصدر مهم للبروتين Protein والتي تتألف من أحماض أمينية مختلفة Amino acid، وهي ضرورية لبناء العضلات والأنسجة في الجسم.

٢ - مصدر مهم لفيتامين Bcomplex، خصوصاً النياسين Niacin B3، والريبوفلافين B2, B6, Folic acid, B12, Riboflavin, وكذلك، Vit A Vit E, Vit D, Vit K.

٣ - مصدر للحديد والمعادن مثل الفوسفور، والكالسيوم، كلورين مغنيزيوم، صوديوم، بوتاسيوم، والكبريت، سيلينيوم، نحاس، يود، كروميوم، زنك، فلوريد.

٤ - البروتين الموجود باللحم يعمل كمرسال كيمائي Chemical messenger، يقوم بدور في محاربة الأمراض والالتهابات، ويقوم بنقل الأوكسجين من الرئتين إلى الجسم.

٥ - المعادن والفيتامينات تساعد التفاعلات التي تحصل داخل الجسم للمحافظة على صحة الجسم والأنسجة، وتساعد الجسم على هضم واستعمال النشويات، البروتين، والدهون.

٦ - يساعد اللحم عن طريق المعادن والفيتامينات على إنتاج خلايا الدم، وبالذات الهيموغلوبين، وفيتامين B12.

٧ - يساعد اللحم بواسطة المعادن والفيتامينات على إنتاج الهرمونات وإنتاج المواد الكيمياوية الخاصة بخلايا الأعصاب، وهي مسؤولة عن نقل الإشارة بداخل الأعصاب، وكذلك لإنتاج المادة المغلفة للأعصاب.

٨ - اللحم مسؤول عبر الأحماض الأمينية والمعادن، والفيتامينات الموجودة فيه عن إنتاج المادة الوراثيةو (DNA)، وهي تنقل الصفات الوراثية من الأب والأم إلى الأجنة.

لحم الغنم:

١ - يحتوي على دهن بالجسم والعضلات أكثر من البقر والطيور والأسماك، الأفضل أن يأكله الإنسان ما دون الأربعين سنة؛ لأنه جيد لأصحاب المهن التي تتطلب مجهوداً عضلياً ونشاطاً بالجسم، والأفضل ترك الدهون التي تحتويه وهو يحتوي على نسبة كوليسترول عالية، والأفضل عدم أكله عند المصابين بأمراض العصر: احتشاء (انسداد) شرايين القلب Infarction Cardiac، وتصلب شرايين القلب Angina Pectoris، ارتفاع ضغط الدم، الجلطة الدماغية (الفالج)، المصابين بمرض السكري، وأمراض الكلى.

- يفضل أن يربى الغنم في المراعي، وأن لا تكون التغذية في الحظائر، وأن يكون عمر الخروف دون السنتين عند الذبح.

- الأفضل أن يؤكل من لحم الغنم وجبة واحدة في اليوم، وأن لا تكون الوجبة وجبة العشاء.

- الإكثار من لحم الخروف يؤدي إلى الإصابة بمرض النقرس Gout، وهو ينتج عن ارتفاع نسبة الأسيد يوريك Uric acid بالدم والأنسجة، تؤدي إلى آلام مزمنة بالمفاصل والأصابع عند من يأكل اللحم.

البقر والجاموس:

- يفضل أن يستعمله المصابون بأمراض الدهون بالدم والكوليسترول، ومن يقوم باتباع حمية، وأصحاب الأمراض المزمنة وأمراض العصير، ولحم البقر ليس أفضل بالمطلق، فالدجاج أفضل منه من ناحية أن الدجاج يحتوي على دهون أقل في لحمه والأنسجة، وهو أفضل للإنسان الذي يعاصر هذا الزمن، وخصوصاً ما بعد الأربعين سنة.

- يفضل عدم استعمال الدهون والشحوم في كافة الأعمار.

- الإكثار منه يؤدي إلى مرض النقرس للنتيجة نفسها التي يحدثها لحم الخروف كما ذكرنا آنفاً.

- يفضل أكله مرة واحد في اليوم، وأن لا يكون في وجبة العشاء.

- يستعمله المرضى والناقهون في شكل المرق (شوربا) دون دهن، على أن يغلى على نار هادئة عدة ساعات، وذلك لتحويل البروتين الذي يحتويه إلى أحماض أمينية، لتسهيل امتصاص الجسم لها واستعمالها في ترميم خلايا الجسم.

من خواص لحم الدجاج

- يعتبر الدجاج من الطيور التي دجنها الإنسان، وجعلها تتكاثر حوله لكي يتغذى عليها عند الحاجة، ويعتبر الدجاج الطعام المثالي لإنسان هذا العصر، خاصة أنه قابل أن يخزّن ٦٪ من وزنه دهوناً فقط، وأما غيره من الدواجن والحيوانات فتأخذ أكثر بكثير من ذلك، ونعرف بأن الإنسان المعاصر لا يعمل بعضلاته وجسده، بل يعتمد على الآلات الميكانيكية لإنجاز الأعمال. الذي جعلنا ندرك لماذا الدجاج هو الطعام المثالي في هذا الزمن لا يعمل فيه الإنسان.

- ولإيفاء متطلبات العصر من الدجاج أُنشِئت المزارع لتربية الدجاج وتسمينها بأعداد كبيرة، ويلعب خبراء التغذية دوراً مهماً في محاولة تسريع الإنتاج الحيواني توفيراً للوقت والمال، وقد يكون هناك أساليب خاطئة في تربية الدجاج.

- يعتبر لحم الدجاج من اللحوم السهلة الهضم، والتي تحتوي على دهون قليلة، ومورداً يعطي البروتينات اللازمة للجسم، ويؤمن لحمه فيتامينات Vit PP Bcomplex، والأملاح المعدنية.

- يوصف الدجاج للمرضى والناقهين، ولإعطاء المرضى الفائدة القصوى من اللحم، يُغلى الدجاج بعد إضافة عصير الحامض إلى الماء لعدة ساعات على نار هادئة، وذلك حتى ينضج اللحم، وبذلك تتحلل البروتينات إلى وحدات صغيرة من Amino acid (أحماض أمينية)، وهي التي يستطيع الجسم أن يستعملها.

- ويقف الدجاج بين أمثاله من الدواجن بالمرتبة الأولى في التغذية، فهو أفضل من البط والإوز، والديك الرومي والحمام وغيرهما. وكما ذكرنا فإن المرقة أو الشوربة (الدجاج) المغلية جيدة ومفيدة، وهي المثالية للمرضى والناقهين، أما الذين يتبعون حمية والمصابون بمرض السكري، فإن الدجاج المشوي (شيش طاووق) يعتبر الأفضل لقلة الدهون فيه.

- يستعمل خبراء التغذية في المزارع شتى الوسائل لتسريع الإنتاج الحيواني، لاختصار الوقت ولخفض الكلفة ولو بمخالفة المعايير الصحية التي يتحمل نتائجها المستهلك. وقد نجح الخبراء في ذلك، فالدجاج الذي يحتاج إلى عشرة شهور أو سنة لكي يصل إلى الوزن المناسب للأكل، نجده يصل إلى هذا الوزن في دورة تبلغ خمسين أو خمسة وخمسين يوماً. وذلك عن طريق علف الدجاج بالبروتين المحضّر من الأسماك وبقايا الحيوانات الأخرى، ولكن هذا البروتين يعطي لحم الدجاج طعماً زفراً، فكان ذلك على حساب الطعم والنكهة. يلاحظ ذلك المسافرون إلى بلاد لا يتم التلاعب بإضافة البروتين إلى الدجاج، ويكون طعمه مختلفاً تماماً، فهو طيب وشهي وذو نكهة خاصة بلحم الدجاج ولا وجود للزفر فيه.

- كذلك يسرّع الإنتاج بإضافة مواد تسمى Promoters: وهي مواد كيماوية وإن كانت غير هرمونية فهي تقوم بعمل شبه بعمل الهرمونات من ناحية زيادة وزن الدجاج بوقت قصير.

- ومن أساليب التسمين: خصي الدجاج والفراريج الأمر الذي يزيد في الوزن بسرعة فيسمن الدجاج دون وجود التوازن الهرموني في لحم هذا الدجاج. والخصي

على نوعين: خصي عادي بإزالة الخصيتين عند الفروج، وهناك خصي كيماوي عن طريق حقن هرمونات (هرمونات مذكرة) برقبة الدجاج، من هنا يفضل عدم أكل رقاب الدجاج؛ لأن الهرمونات تتخزن بشكل مركّز فيها، وتأخذ فترة طويلة للعمل؛ لأنها صممت كيماوياً أن تكون ذات مفعول طويل.

- تحشر أعداد كبيرة من الدجاج في أماكن ضيقة للاستفادة من المساحة في تربية أكبر عدد من الدجاج في أقل مساحة ممكنة، وتُغذى هذه المخلوقات باستمرار ليلاً نهاراً عن طريق الإنارة الكهربائية، فيكون معظم الوقت في حالة طعام، وبذلك يُختصر الوقت لتسمين الدجاج، وقد يُترك للدجاج ٤ - ٥ ساعات للنوم فقط عن طريق إطفاء الأنوار لمدة معينة يراها مربو الدجاج.

- إن ازدحام الدجاج في القفص الواحد الضيق، يمنع الدجاج من الحركة فلا تنمو عضلاته بشكل جيد، ويقول الذي يستعمل لحم الدجاج (البلدي) المربى طبيعياً بأن لحمه قاسٍ. والصحيح أنه طبيعي ولكن لحم طيور المزارع هو غير الطبيعي، فهو لين جداً عن طريق منع حركة الطير حتى تبقى العضلات لينة وذات وزن. كذلك الحركة تبخّر الماء الموجود في الطير، وهذا يقلل وزنه بالإضافة إلى أن الحركة تهدر الطاقة. هذه الطيور التي لا تنشط بالحركة، يكثر بدمها مواد كيماوية تسمى: Aromatase، وهي تتحول إلى أنواع من الهرمون المؤنث Oestrogen. ويؤثر هذا الهرمون سلباً على الطاقة الجنسية للرجل الذي يتناول هذا النوع من الدجاج.

- تضاف المضادات الحيوية Antibiotics إلى طعام الدجاج أو إلى مائة سلفاً قبل أن يمرض وذلك لمنع الأوبئة عن الطيور. فالمربي يخشى المرض سلفاً، وهذا اللحم حين أكله يكون مزدحماً بالمضادات الحيوية، ويكون ذلك ضاراً بصحة المستهلك، خصوصاً إذا علمنا أن هذا الطعام هو يومي. هنا يدرك المرء مدى فداحة النتائج. وحالياً فقدت معظم المضادات الحيوية مفعولها على الجراثيم التي اكتسبت مناعة Cross resistance ضد هذه المضادات على أثر الاستعمال الخاطئ للمضادات الحيوية.

الفوائد الطبية:

١ - مغذ ومقو للجسم، يمدنا بالبروتين الخفيف السهل الهضم، كما يمدنا بفيتامينات Bcomplex، والمعادن وخصوصاً الحديد.

٢ - يستعمل لحم الدجاج في تغذية مرضى المرض المعروف بـ Multiple sclerosis

(M S) وذلك لمكافحة المرض الذي يصيب النخاع الشوكي. وكذلك يُفضل إطعام مرضى Parkinson (الرجفان) الدجاج على اللحم الأحمر.

٣ - يُفضل أكل لحم الدجاج عند الناس الذين تتطلب أعمالهم البقاء في المكاتب وقلة الحركة.

٤ - إن دهن الدجاج يحتوي على زيوت تمنع المشاكل النفسية من إحباط وتوتر واعتلال مزاج، وهي مشابهة لزيوت أوميغا ٥ وأوميغا ٣. يعتبر الدجاج مهماً في تغذية الأطفال، فيساعد على التركيز والحفظ والتعلم.

٥ - يحفظ صحة الأوتار الصوتية ويحسّن الصوت.

٦ - يعتبر لحم الدجاج مفيداً للرجال بسبب تأثيره في تكاثر تعداد الحيوانات المنوية، وخاصة لحم الديكة الشابة النشيطة.

أكلُ لَحمِ السَّمَكِ

إتباعُ السَّمَكِ بِالتَّمرِ أوِ العَسَلِ

➤ الكافي عن سعيد بن جَناح عن مولىً للإمام الصادق عليه السلام، قال: دَعا عليه السلام بِتَمرٍ فَأَكَلَهُ، ثُمَّ قالَ: ما بي شَهوَةٌ، ولكِنّي أكَلتُ سَمَكاً، ثُمَّ قالَ:

مَن باتَ وفي جَوفِهِ سَمَكٌ لَم يُتبِعهُ بِتَمَراتٍ أو عَسَلٍ، لَم يَزَل عِرقُ الفالِجِ يَضرِبُ عَلَيهِ حَتّى يُصبِحَ(١).

النَّهيُ عَنِ الجَمعِ بَينَ البَيضِ وَالسَّمَكِ

➤ الإمام الرضا عليه السلام: يَنبَغي أن تَحذَرَ ... أن تَجمَعَ في جَوفِكَ البَيضَ وَالسَّمَكَ في حالٍ واحِدَةٍ؛ فَإِنَّهُما إذَا اجتَمَعا وَلَّدَا القولَنجَ، ورِياحَ البَواسيرِ، ووَجَعَ الأَضراسِ(٢).

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٣، ح ١.
(٢) طبّ الإمام الرضا عليه السلام، ص ٦٣.

➢ عنه ﷺ: إدمانُ أكلِ السَّمَكِ الطَّرِيِّ، يُذيبُ اللَّحمَ(١).

➢ الإمام الصادق عليه السلام: ثلاثَةٌ يُسمِنَّ وثلاثَةٌ يَهزِلنَ: ... وأمَّا الَّتي يَهزِلنَ: فَإدمانُ أكلِ البَيضِ وَالسَّمَكِ وَالطَّلعِ(٢) (٣).

➢ عنه عليه السلام: السَّمَكُ الطَريُّ يُذيبُ شَحمَ العَينَينِ(٤).

من خواص السمك

- يعتبر السمك من المصادر الغنية بالبروتين، لذلك أقبل على أكله أهل الشرق، ويؤكل مع الرز في هذه الدول الفقيرة، خصوصاً في الشرق الأقصى وأفريقيا، إلا أن الأبحاث أثبتت أهمية أكل السمك خاصة في العمر ما بعد سنّ الأربعين؛ لأنه يحمي من أمراض العصر وخصوصاً الجلطات الدموية، فأقبل عليه أهل الغرب بناءً على النصائح الطبية.

- تدور الصراعات الخفية بين الدول التي تمتلك أساطيل لاصطياد السمك، وذلك للمنافسة على الحصص والكميات والشواطئ التي تصطاد فيها أساطيل هذه الدول، والحقيقة أن السمك أصبحت كمياته أقل من السابق، وهناك قوانين تحدد عدد الحيتان التي تصطادها أساطيل الدول، وذلك منعاً لانقراض هذا النوع بعد تقلص الثروة السمكية في العالم، بالمقارنة مع ما كان موجوداً في الأزمنة الغابرة.

فوائده واستعمالاته الطبية:

١ - هو غني بالبروتينات التي تحتوي أحماضاً أمينية مهمة مثل الأرجنين، Arginine، التريبتوفان Tryptofane وغيرها، وهي مهمة، كما ذكرنا، للمحافظة على أنسجة الجسم ولبناء ما يحتاجه الجسم في عمليات الترميم التي تحدث لأنسجة الجسم.

---

(١) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٥١، ح ٥٣٩.
(٢) **الطَّلع**: ما يطلع من النخل ثمّ يصير بُسراً وتَمراً (مجمع البحرين: ج ٢، ص ١١٠٩).
(٣) الخصال، ص ١٥٥، ح ١٩٤.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٤، ح ٩.

٢ - يعتبر السمك مصدراً مهماً من مصادر اليود Iodine، والفوسفور Phosphorus، وهذه ضرورية للأسنان والعظام والدم، وهو مصدر مهم للكالسيوم.

٣ - يحتوي السمك على فيتامين Vit D, Vit A، هذه الفيتامينات موجودة في كبد السمك.

٤ - لحم السمك لا يحتوي على أشباه السكر، الغلوكوسيدات Glucosides، لذلك يعطى لمن يتبع حمية غذائية لتخفيف الوزن.

٥ - يقوم الفوسفور الموجود بالسمك خاصة أنواع السردين بتنشيط الذاكرة وله دور مهم في بناء العظام.

٦ - يحتوي السمك على نسبة عالية من حمض الغلوتميك Glutamic، وهي مادة ضرورية لوظائف الدماغ والأعصاب والأنسجة.

٧ - والأهم من كل ما ذكرناه، وجود مادة الأوميغا - ٣ (Omega - 3)، الموجودة في دهن السمك وجميع ثمار البحر، وعلى عكس الكوليسترول الذي يضر بصحة الإنسان، فإن احتواء دهن السمك على مادة Omega-3، يمنع إصابة الأجسام بالجلطات الدموية التي تصيب القلب والدماغ، فإذا كانت الدهون الموجودة في الحيوانات من غنم وبقر تضر بالصحة، فإن دهن السمك مطلوب لصحة الجسم البشري؛ لأنه كلما كُثر دهن السمك كثُرت فيه مادة Omega-3. جميع الأسماك تحتوي في جسمها على Omega - 3، ولكن هنالك أنواع أسماك تحتوي على نسبة أكبر من هذه المادة، ففي بعض الأسماك تشكل الدهون ١٪ من الوزن، وفي أنواع أخرى ٢٪ من الوزن، وفي سمك التونة تبلغ النسبة ١٥٪ وأهم أنواع السمك التي تحتوي على نسب عالية من Omega-3، هي التونة Tona Fish، السردين Sardines، السلمون Salmon، سمكة الإسكمبري Hering Fish.

- يفضل لمرضى القلب تناول السمك ثلاث مرات في الأسبوع لإحداث وقاية تامة. إلا أن أبحاثاً حديثة أثبتت أن أكل السمك ولو مرة في الشهر يحدث وقاية جيدة.

- إن مادة الأوميغا موجودة في السمك وجميع المخلوقات المائية بنسب مختلفة، وهي عبارة عن أحماض دهنية متعددة غير مشبعة Poly unsaturated Fatty acid.

٨ - الأسماك الغنية بمادة Omega - 3، هي ضرورية في غذاء المرضى المصابين بمرض «التصلب اللويحي» (Multiple sclerosis)، وهو مرض يصيب «النخاع الشوكي»، (Spiral cord)، ويمنع السمك تفاقم هذا المرض الذي لم نجد له دواء فعالاً لمعالجته إلى الآن. يفضل السمك البحري على السمك النهري ويفضل أكل السمك طازجاً.

٩ - يقوي السمك ويغذي الجسم، وخاصة الطاقة التناسلية، بشكل خاص بيض سمكة «الحفش»، وهو ما يسمى «كافيار»، وهو يؤكل أيضاً مع المشروبات الكحولية للتخفيف من ضرر الكحول على الجسم، وروسيا وإيران من الدولة المهمة المصدرة للكافيار.

- وفي مصر يؤكل «البطرخ» للتغذية وتنشيط الطاقة الجنسية، والبطرخ هو «رحم السمك المملوء بيضاً»، وهو يؤكل مع الثوم وزيت الزيتون، وقد يضاف إليه القليل من الزنجبيل لزيادة الفائدة.

- يستعمل السمك من أراد اتباع حمية غذائية لتخفيف الوزن والمرضى المصابون بأمراض العصر والأمراض المزمنة.

اللّوبِيا

- الإمام الصادق عليه السلام: اللّوبِيا يَطرُدُ الرِّياحَ المُستَبِطنَةَ(١).

من خواص اللوبيا الطبية

(النبات المثمر المجفف) مقشع؛ مضاد للربو؛ مقي؛ مُعَرِّق.

يفيد في التهاب القصبات المزمن المترافق بنزلة تنفسية، كما يفيد في الربو القصبي.

استعمل سابقاً لإحداث الإقياء، وفي معالجة الشاهوق (السعال الديكي)، والخانون، والكزاز. ويمكن تطبيقه خارجياً لتخفيف الألم والتهيج الناجمين عن الرثية، والكدمات، واللدغات، وبعض الحالات الجلدية.

مضادات الاستعمال:

نبات سام، وقد يكون مميتاً. تسبب الجرعات الكبيرة إسهالاً، وإقياء، واختلاجات، وتثبيطاً تنفسياً ونخاعياً.

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٤، ح ٤.

الماش

➤ مكارم الأخلاق عن الإمام الرضا عليه السلام - وقد سَأَلَهُ بَعضُ أصحابِهِ عَنِ البَهَقِ[١] -: خُذِ الماشَ[٢] الرَّطبَ في أيّامِهِ، ودُقَّهُ مَعَ وَرَقِهِ، وَاعصِرِ الماءَ وَاشرَبهُ عَلَى الرّيقِ، وَاطلِهِ عَلَى البَهَقِ.
قالَ: فَفَعَلتُ، فَعوفيتُ[٣].

➤ الكافي عن أحمد بن الحسن الجلاّب عن بعض أصحابنا، قال: شَكا رَجُلٌ إلَى أبِي الحَسَنِ عليه السلام البَهَقَ، فَأَمَرَهُ أن يَطبَخَ الماشَ ويَتَحَسّاهُ، ويَجعَلَهُ في طَعامِهِ[٤].

المِلح

➤ رسول الله صلى الله عليه وآله: إنَّ اللهَ عزَّ وجلَّ أوحى إلى موسَى بنِ عِمرانَ أن: اِبدَأ بِالمِلحِ وَاختِم بِالمِلحِ؛ فَإِنَّ فِي المِلحِ دَواءً مِن سَبعينَ داءً، أهوَنُها الجُنونُ، وَالجُذامُ، وَالبَرَصُ، ووَجَعُ الحَلقِ وَالأَضراسِ، ووَجَعُ البَطنِ[٥].

➤ الإمام الباقر عليه السلام: كانَ فيما أوصى بِهِ رَسولُ اللهِ صلى الله عليه وآله عَلِيّاً عليه السلام أن قالَ:

---

(١) بَهِقَ الجِـدُ: إذا اعتراه بياض مخالف للونه، وليس ببَرَص (المصباح المنير، ص ٦٤).
(٢) الماشُ: جنس نباتات من القرنيات الفَراشية، له حَبٌّ أخضر مُدَوّر أصغر من الحِمّص، يكون بالشام وبالهند (المعجم الوسيط، ج ٢، ص ٨٩١).
(٣) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٠٦، ح ١٣٧٩.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٤، ح ١.
(٥) المحاسن، ج ٢، ص ٤٢٥، ح ٢٤٩٠.

يا عَلِيُّ، إفتَتِح طَعامَكَ بِالمِلحِ؛ فَإِنَّ فيهِ شِفاءً مِن سَبعينَ داءً، مِنها: الجُنونُ، وَالجُذامُ، وَالبَرَصُ، ووَجَعُ الحَلقِ وَالأَضراسِ، ووَجَعُ البَطنِ(١).

➢ الكافي عن محمّد بن مسلم [عن الإمام الباقر عليه السلام]: إنَّ العَقرَبَ لَسَعَت رَسولَ اللهِ صلى الله عليه وآله، فَقالَ: لَعَنَكِ اللهُ! فَما تُبالينَ مُؤمِناً آذَيتِ أم كافِراً. ثُمَّ دَعا بِالمِلحِ فَدَلَكَهُ فَهَدَأَت.

ثُمَّ قالَ أبو جَعفَرٍ عليه السلام: لَو يَعلَمُ النّاسُ ما فِي المِلحِ ما بَغَوا مَعَهُ دِرياقاً(٢) (٣).

➢ الإمام عليّ عليه السلام: مَنِ ابتَدَأَ طَعامَهُ بِالمِلحِ، ذَهَبَ عَنهُ سَبعونَ داءً وما لا يَعلَمُهُ إلاّ اللهُ عزَّ وجلَّ(٤).

➢ الكافي عن سعد الإسكاف عن الإمام الباقر عليه السلام: إنَّ فِي المِلحِ شِفاءً مِن سَبعينَ داءً، أو قالَ: سَبعينَ نَوعاً مِن أنواعِ الأَوجاعِ.

ثُمَّ قالَ: لَو يَعلَمُ النّاسُ ما فِي المِلحِ ما تَداوَوا إلاّ بِهِ(٥).

➢ الإمام الصادق عليه السلام: مَن ذَرَّ عَلى أوَّلِ لُقمَةٍ مِن طَعامِهِ المِلحَ، ذَهَبَ عَنهُ بِنَمَشِ(٦) الوَجهِ(٧).

---

(١) المحاسن، ج ٢، ص ٤٢٥، ح ٢٤٨٨.
(٢) الدِّرياق: التِّرياق؛ ما يستعمل لدفع السمّ من الأدوية والمعاجين (لسان العرب، ج ١٠، ص ٩٦ وص ٣٢).
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٧، ح ٩، المحاسن، ج ٢، ص ٤٢٢، ح ٢٤٧٧.
(٤) الخصال، ص ٦٢٣، ح ١٠.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٦، ح ٣.
(٦) النَّمَشُ: نقط بيض وسود أو بقع تقع في الجلد تخالف لونه (القاموس المحيط: ج ٢، ص ٢٩١).
(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٣٠، ح ١٢.

➢ عنه عليه السلام: إنَّ بَني إسرائيلَ كانوا يَستَفتِحونَ بِالخَلِّ ويَختِمونَ بِهِ، ونَحنُ نَستَفتِحُ بِالمِلحِ ونَختِمُ بِالخَلِّ[1].

الهَريسة

➢ رسول الله صلى الله عليه وآله: أتاني جَبرَئيلُ عليه السلام فَأَمَرَني بِأَكلِ الهَريسَةِ، لِيَشتَدَّ ظَهري، وأقوى بِها عَلى عِبادَةِ رَبّي[2].

➢ الإمام عليّ عليه السلام: عَلَيكُم بِالهَريسَةِ؛ فَإِنَّها تُنشِطُ لِلعِبادَةِ أربَعينَ يَوماً، وهِيَ مِنَ المائِدَةِ الَّتي أُنزِلَت عَلى رَسولِ اللهِ صلى الله عليه وآله[3].

➢ الإمام الصادق عليه السلام: إنَّ رَسولَ اللهِ صلى الله عليه وآله شَكا إلى رَبِّهِ عزَّ وجلَّ وَجَعَ الظَّهرِ، فَأَمَرَهُ بِأَكلِ الحَبِّ بِاللَّحمِ، - يَعني الهَريسَةَ -[4].

➢ عنه عليه السلام: إنَّ نَبِيّاً مِنَ الأنبِياءِ شَكا إلَى اللهِ الضَّعفَ وقِلَّةَ الجِماعِ، فَأَمَرَهُ بِأَكلِ الهَريسَةِ[5].

➢ الكافي عن أيّوب بن نوح: حَدَّثَني مَن أكَلَ مَعَ أبِي الحَسَنِ الأَوَّلِ عليه السلام هَريسَةً بِالجاوَرسِ، وقالَ: أمّا إنَّهُ طَعامٌ لَيسَ فيهِ ثِقَلٌ ولا غائِلَةٌ، وإنَّهُ أعجَبَني، فَأَمَرتُ أن يُتَّخَذَ لي، وهُوَ بِاللَّبَنِ أنفَعُ وأليَنُ فِي المَعِدَةِ[6].

---

(١) المحاسن، ج ٢، ص ١٦٩، ح ١٤٧٠.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣١٩، ح ١.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٠، ح ٣.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣١٩، ح ٢.
(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٤٤، ح ١.
(٦) المصدر نفسه.

من خواص القمح الطبية

الأجزاء المستعملة: الحبة بجميع طبقاتها، النخالة، القشرة، اللب الأبيض.

تاريخه وموطنه: من أقدم ما عرفه الإنسان، يعود تاريخه ومعرفته إلى العصر الحجري، وجدت نقوشه ورسمه في الآثار الكثيرة مما يُظهِر مكانته التي كانت بمقام التوقير والتقديس، وتذكر الأديان بأن القمح من نبات الجنة نزل إلى الأرض. قد يكون موطنه الأصلي ما بين بر الشام (وفلسطين، الأردن، سوريا، لبنان)، واليونان.

- هنالك عدة أنواع من القمح وهو يزرع في جميع أنحاء العالم.

تركيبته:

- يتألف القمح من عدة طبقات، الطبقة الخارجية الأولى هي النخالة ٩٪ من وزن القمح، تليها قشرة رقيقة سمراء ٣٪ من وزن الحبة، وهي تحتوي البروتين، الطبقة الثالثة، وهي عبارة عن نشاء وهي بيضاء ٨٥٪ من وزن القمح، ويقبع في أحد قطبي القمحة «الرشيم»، وهو يحتوي على الجنين الذي ينمو منه القمح الجديد، ويؤلف ٤٪ من وزن القمح.

- يتألف خبز النخالة Bran من مطحون جميع طبقات القمح.

- يتألف خبز الأسمر Brown Bread من الطبقة الداخلية النشوية البيضاء مع القشرة الرقيقة السمراء.

- يتألف الخبز الأبيض White Bread من الرشيم أو جنين القمح، هو أغنى أجزائه بالفيتامينات والمعادن، وكلما دخلنا إلى الداخل كانت أقل غنى بالفيتامينات والمعادن، والطبقة الداخلية نشوية بأكثرها.

تتركب حبة القمح من المواد:

- Glucoside سكريات ٧٥٪.
- Proteins بروتين ١٢ - ١١٪.
- Lipids مواد دهنية ١٢,٥٪.
- cellilose ألياف سيليلوزية ٢,٥ - ٢٪.
- Mineral Salts أملاح معدنية ٢٪ تتألف من بوتاسيوم، فوسفور، كالسيوم، حديد، يود.

- أما الرشيم فيتألف من:
- بروتين Proteins ٢٥٪.
- سكريات Glucosides ٤٧٪.
- دهون نباتية Lipids ١٠ - ١٢٪.
- ليسيتين Lecithine
- فوسفور، مغنزيوم، كالسيوم، صوديوم، حديد، يود.
- Vit E, PP, Vit B6, Vit B5, Vit B2, Vit B1.
- يحتوي الرشيم على أنزيمات منها: Lipase، وهي تساعد على هضم الدهون.

استعمالاته الطبية وفوائده:

١ - مغذ ومنشط للجسم، يمنع فقر الدم عبر الحديد Vit B complex ويساعد على نمو الجسم.

٢ - مليّن عبر الخمائر التي في الرشيم.

٣ - يمنع تشنج الأعصاب بواسطة Vit B complex، والمعادن التي يحويها.

٤ - يمنع العجز الجنسي والعقم لوجود فيتامينات Bcomplex، الفوسفور، والحديد، التي تعمل على حصانة الأجهزة التناسلية خصوصاً Vit E.

٥ - الكالسيوم يقوي الجهاز العظمي والأسنان.

٦ - السيليكون، والكالسيوم، والبروتين، يقوي الشعر.

٧ - ينظم هرمونات الغدة الدرقية التي تفرز الهرمون Thyroxine.

٨ - مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر، يسكن السعال، يكافح قبوضة المعدة، يهدىء ثورة الأمعاء الغليظة Irritible Bowel Syndrome، ينعم البشرة والوجه، يعالج الأمراض والآلام العصبية والنقرس.

٩ - مطحون القمح يزيل التورم والكدمات، وتهيج الجلد والتهاباته، والحروق، وذلك بوضع كمادات.

١٠ - النشاء الموجود في القمح يمنع تقرحات والتهابات المجاري الهضمية، ومسحوق النشاء يكافح التهابات وتحسس الجلد والاكزيما.

١١ - يزيل الكلف وأصباغ الجلد.

البرغل: وهو يشتق من القمح، يتميز بكونه ذا قيمة غذائية عالية، يستعمل في بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط، وخصوصاً سوريا، لبنان، فلسطين والأردن، وغيرها

من الدول العربية، وهو يستعمل ممزوجاً مع الخضار في الطعام المسمى: (تبولة)، أو مع اللحوم الحمراء في الطعام المسمى: كبة (كبيبة).

– وهو يأخذ الفوائد والميزات الموجودة بالقمح مع بعض التعديل. في صناعة البرغل، يستعمل القمح الكامل Whole Wheat Grain يُكسر القمح الذي يُسلق قبلها، ويجفف تحت الشمس، البرغل هو مكسور القمح، وهو يختلف عن الدقيق الناعم الذي يُستعمل في صناعة الخبز، ولا يتعرض للسلق قبلاً. البرغل نوعان: خشن وناعم، على حسب حجم المكسور من القمح، فإما أن يكون هذا المكسور خشناً أو ناعماً.

تركيبته:

– نشاء وألياف ومواد سكرية ٦٢٪ من الوزن.

– مواد دهن نباتية ٣٪ من الوزن.

– بروتين ١٦٪ من الوزن.

– أملاح ٥٪ من الوزن.

– كالسيوم، صوديوم، بوتاسيوم، مغنزيوم، فوسفور، سيليكون، يود، Vit B1, Vit B2, Vit B6 PP. Vit E, Vit D.

استعمالاته الطبية وفوائده:

– هي فوائد القمح مع تعديل طفيف.

الهِندَباء

➤ رسول الله ﷺ: **الهِندَباءُ[1] سَيِّدُ البُقولِ[2].**

➤ الإمام عليّ ﷺ: **كُلُوا الهِندَباءِ، فَما مِن صَباحٍ إلاّ وتَنزِلُ عَلَيها قَطرَةٌ مِنَ الجَنَّةِ، فَإِذا أكَلتُموها فَلا تَنفُضوها[3].**

(١) الهِندَباء [بفتح الدال وكسرها]: منه بريّ ومنه بستاني. وهو صنفان: عريض الورق ودقيق الورق. وهو يجري مجرى الخسّ (القانون في الطبّ، ص ٦٨).

(٢) المحاسن، ج ٢، ص ٣١٣، ح ٢٠٤٩.

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٣، ح ٨.

➤ الإمام الصادق عليه السلام : نِعمَ البَقلُ الهِندَباءُ، ولَيسَ مِن وَرَقَةٍ إلاّ وعَلَيها قَطرَةٌ مِنَ الجَنَّةِ، فَكُلوها ولا تَنفُضوها عِندَ اكلِها. وكانَ أبي عليه السلام يَنهانا أن نَنفُضَهُ إذا أكَلناهُ[١].

➤ عنه عليه السلام : مَن باتَ وفي جَوفِهِ سَبعُ طاقاتٍ مِنَ الهِندَباءِ، أمِنَ مِنَ القولَنجِ لَيلَتَهُ تِلكَ إن شاءَ اللهُ[٢].

➤ عنه عليه السلام : عَلَيكَ بِالهِندَباءِ؛ فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي الماءِ، ويُحَسِّنُ الوَلَدَ، وهُوَ حارٌّ لَيِّنٌ يَزيدُ فِي الوَلَدِ الذُّكورَةَ[٣].

➤ الإمام الصادق عليه السلام : مَن أحَبَّ أن يَكثُرَ ماؤُهُ ووَلَدُهُ؛ فَليُدمِن أكلَ الهِندَباءِ[٤].

➤ الكافي عن محمّد بن الفيض: تَغَدَّيتُ مَعَ أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام وعَلَى الخِوانِ[٥] بَقلٌ، ومَعَنا شَيخٌ فَجَعَلَ يَتَنَكَّبُ الهِندَباءَ.

فَقالَ أبو عَبدِ اللهِ عليه السلام : أمّا أنتُم فَتَزعُمونَ أنَّ الهِندَباءَ بارِدَةٌ، ولَيسَت كَذٰلِكَ ولٰكِنَّها مُعتَدِلَةٌ، وفَضلُها عَلَى البُقولِ كَفَضلِنا عَلَى النّاسِ[٦].

➤ الإمام الرضا عليه السلام : الهِندَباءُ شِفاءٌ مِن ألفِ داءٍ، ما مِن داءٍ في جَوفِ ابنِ آدَمَ إلاّ قَمَعَهُ الهِندَباءُ[٧].

---

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٣، ح ٤.
(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٢، ح ١.
(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٣، ح ٦.
(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٢، ح ٢.
(٥) الخِوان: المائدة (لسان العرب، ج ١٣، ص ١٤٦).
(٦) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٣، ح ٧.
(٧) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٣، ح ٩.

من خواص الهندباء الطبية

الأجزاء المستعملة: الأوراق والجذور.

التاريخ: الهندباء غير موجودة تقريباً في الجزء الجنوبي من الكرة الأرضية وموطنها في كل أجزاء الطرف الشمالي من الكرة الأرضية في المناطق المعتدلة.

- وأول من عرفها العرب، وكان ذلك على ما يبدو في القرن ١٠ - ١١ الميلادي وبواسطة العرب نقلت إلى آسيا وإلى أوروبا حيث ظهر ذكر الهندباء في كتب الطب، وقد زرعها الهنود كعلاج لأمراض الكبد.

- تلعب الهندباء دوراً مهماً كنبات تتغذى منه النحل، ويساعد على إنتاج العسل. والهندباء تؤمن بشكل مبكّر الرحيق واللقاح بكميات وافرة للنحل الذي يُلقّح المزروعات في أوائل الربيع. حيث تكون معظم موارد النحل من الأشجار المثمرة قد انتهت تقريباً.

- تعطي الهندباء إفرازات حلوة الطعم مما يجذب إليها الحشرات خصوصاً الذباب. وهناك ٣٩ نوعاً من الحشرات لديها عادة ورود الهندباء.

- العصافير والطيور الصغيرة مغرمة ببذور الهندباء، الماعز يأكلها بشكل عادي دون نهم، والأغنام والأبقار لا تهتم بها، والخيول في الغرب لا تقرب هذه النبتة على عكس الخيل العربية الأصيلة التي تُقبل بنهم على أوراق الهندباء، أما بالنسبة للأرانب فهي ثمينة جداً وذات قيمة.

- أوراق الهندباء تُغني السلطة في الربيع، واستعمالها هكذا في الغرب أكثر من الشرق. واستعمال الأوراق الغضة الصغيرة الشابة يُفضل على الأوراق البالغة القديمة التي فيها طعم مر.

- توضع الأوراق الصغيرة الشابة في السندويشات مع القليل من الملح وقد يضاف إليها القليل من عصير الحامض أو البهار.

- وحالياً تُزرع الهندباء كل الشتاء، وتستعمل في الشرق مغلية مثل السبانخ.

- يستعملها الأوروبيون بعدة طرق منها: تحميص جذور الهندباء ومن ثم طبخها مثل البودرة لكي تستعمل كبديل للقهوة، وإذا كان هنالك فرق طفيف فإن هذا المطحون

يمزج مع مطحون البن لإزالة أي فرق بالطعم. وهكذا تكون الهندباء بديلة عن القهوة التي تحتوي مادة الكافيين.

التركيب الكيميائي:

- إن معظم أجزاء الجذر يتألف من مادة بلورية مرة الطعم تراكساسين (Taraxacin).
- أنولين Inulin مادة سكرية حلوة الطعم تجذب النحل.
- الجذور خالية من النشاء.
- مادة ليفيولين laevullein ولاستين Lecithin).
- كميات وافرة من المعادن: حديد، كالسيوم، صوديوم، وبوتاسيوم.

الاستعمالات الطبية والفوائد:

١ - تدر البول، تفتت الحصى والرمل، تستعمل في أمراض الكلى.

٢ - تقوي المعدة والأمعاء وتلين الطبيعة.

٣ - تقوي وتنشط وظائف الكبد وتعالج الريقان والتهابات الكبد الوبائية، تمنع تشكّل الحصى في المرارة (شاي الهندباء).

٤ - تعالج أمراض الدوالي والبواسير.

٥ - غني بالحديد والذي يمنع ضعف وفقر الدم.

٦ - غني بالبوتاسيوم العالي والصوديوم المنخفض مما يعدل من عدد ضربات القلب ويمكن استعمالها في أمراض تسرع القلب (tachyarrhythmias).

٧ - الهندباء غني بمادة اللاستين Lecithin وهي مادة معروف أنها تحمي من تشمّع الكبد Liver cihrrosis.

٨ - مصدر مهم من مصادر الكروتينويدات Carotenoids التي تتحول بالجسم إلى فيتامين A، ومحتوى الهندباء من مادة الـ Carotenoids أكثر مما يحتويه الجزر.

٩ - للهندباء تأثير خافض لضغط الدم.

١٠ - تناول الهندباء ينشط الهضم ويزيل الفضلات ويلين الطبيعة.

١١ - تحتوي الهندباء على مادة صبغية الكلوروفيل Chlorophyll التي تمنع رائحة الجسم وتطيب الرائحة والعرق، وتزيل رائحة الفم.

١٢ - تمزج الهندباء مع جذور الجنسينغ وجذور الزنجبيل لصنع خلطة تعالج انخفاض سكر الدم.

١٣ - تمنع العطش، تخفض الحرارة (شاي الهندباء).

١٤ - تمنع الصداع والشقيقة.

١٥ - تحتوي الهندباء على أسيد الفوليك Folic acid وهو فيتامين مهم للجسم والدم خصوصاً في حالات الحمل.

١٦ - للهندباء تأثير مانع لحدوث سرطانات الأمعاء والمعدة.

تنبيهات

- يمنع عن الإكثار من الهندباء المرضى الذين يتناولون أدوية مدرة للبول مثل: Lasix, Hydrochloro Thiazides. لأن تأثير إدرار البول قد يقوى إلى حد يؤدي إلى نتائج سيئة بسبب انخفاض مستوى الأملاح المعدنية بالجسم.

الفهرس

الموضوع | الصفحة

الدِّماغُ وَالأعصَابُ

العَينُ

الأذُنُ

جهَازُ التَّنَفُّسِ

الفَمُ وَالأَسنانُ

جهَازُ الهَضمِ

الدَّمُ وَالطِّحالُ

الجِلدُ

الشَّعرُ

العِظامُ

الجَنينُ

دور الأكل والشرب في الصحة والمرض

كَثْرَةُ النَّهَمِ

آدابُ أكلِ اللَّحمِ

آدابُ أكلِ الفاكِهَةِ

آداب الشرب

وَجَباتُ الأكلِ

التداوي بالأغذية والعقاقير